

سرطان کے مریضوں کیلئے ہفتے میں تین بار چہل قدمی مفید قرار

لندن (اے پی پی) برطانوی ماہرین نے سرطان کے مریضوں کیلئے ہفتے میں تین بار چہل قدمی کو نہایت مفید قرار دیا ہے۔ برطانوی میڈیا کے مطابق کنگز کالج لندن کے ماہرین نے ایک حالیہ تحقیق کے نتائج جاری کرتے ہوئے کہا کہ کینسر کے اگلے مراحل کے مریضوں کیلئے ہفتے میں تین بار



آدھے گھنٹے کی چہل قدمی انتہائی مفید پائی گئی ہے۔ ماہرین نے بتایا ایسے مریضوں میں چہل قدمی کے نتیجے میں ان میں اپنی بیماری سے لڑنے کا حوصلہ بڑھا اوران میں مثبت اثرات میں اضافہ ریکارڈ کیا گیا۔ ماہرین کے مطابق کیموتھراپی لینے والے مریض بیشتر اوقات آرام کرنا پسند کرتے ہیں تاہم اگر وہ اپنے معالج کی مرضی کے مطابق چہل قدمی کی عادت اپنائے تو انہیں کافی فائدہ ہوسکتا ہے۔

سینے سے باہر دل والی بچی کا امریکہ میں آپریشن ہوگا



نیو یارک (نیٹ نیوز) دل کسی بھی جاندار کے جسم کا اہم ترین حصہ ہوتا ہے جس کے دھڑکنے سے ہی زندگی رواں رہتی ہے لیکن روس میں ایک ایسی بچی بھی ہے جس کا دل سینے سے باہر ہے۔ سینے سے باہر ہونے کے باوجود اس بچی کا دل نہ صرف دھڑکتا ہے بلکہ اس کی زندگی بھی بھرپور طریقے سے رواں ہے۔ غیر ملکی میڈیا کے مطابق سات سالہ ویرسافیا بورن روس سے تعلق رکھتی ہے اور اس کا دل پیدائش کے وقت سے ہی سینے سے باہر ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ دنیا بھر میں ہر 10 لاکھ میں سے صرف 5 افراد ہی اس مسئلے سے دوچار ہوتے ہیں۔ ویرسافیا بورن نے برطانوی نشریاتی ادارے سے گفتگو کرتے ہوئے اپنے دل کی طرف اشارہ کیا اور کہا یہ رہا میرا دل، میں اس طرح جینے والی واحد انسان ہوں میں چل سکتی ہوں، اچھل سکتی ہوں یہاں تک کہ دوڑ بھی سکتی ہوں مگر میری خواہش ہے کہ میں خوب تیز چل سکوں اور اڑان بھروں۔ روس میں سینے سے باہر دل والی بچی ویرسافیا بورن کا علاج ممکن نہیں اس لیے اسے امریکہ لے جایا گیا ہے جہاں اس کا باقاعدہ آپریشن کیا جائیگا۔

مراکش کی بلند عمارتوں پر نوجوانوں کے خطرناک کرتب





مقبوضہ کشمیر کا دو رنگا دنیا کا منفرد ترین سیب

مقبوضہ کشمیر، بھارتی تحقیقاتی ادارے 'این آئی اے'' کے دفتر کو تھانے میں تبدیل کردیا گیا

سرینگر (جرار مانیٹرنگ ڈیسک) مقبوضہ کشمیر میں قابض انتظامیہ نے بدنام زمانہ بھارتی تحقیقاتی ادارے ''نیشنل انویسٹی گیشن ایجنسی'' (باقی صفحہ 3 بقیہ نمبر 44)

سرینگر، بھارتی این آئی اے کا معروف تاجر کے گھر چھاپہ، بھائی گرفتار

سرینگر (نیوز رپورٹ) بھارت میں قومی تحقیقاتی ایجنسی این آئی اے نے گزشتہ (باقی صفحہ 3 بقیہ نمبر 43)

یونان کا گمشدہ شہر ایتھنز کے پہاڑوں میں دریافت



لاہور (نیٹ نیوز) ماہرین ارضیات یونان کے دارالحکومت ایتھنز کے شمال میں ماضی کے ایک ایسے گاؤں کی تلاش میں لگے ہوئے تھے جسے Vlochs کے نام سے پکارا جاتا تھا۔ اس گاؤں کے حوالے سے کیا ہوا یہ تو معلوم نہیں ہوسکا مگر اپنی اس مہماتی کھوج کے دوران انہیں انہی کھنڈرات کے درمیان ماضی بعید کا ایک ایسا شاندار شہر مل گیا جس کے بارے میں تاریخ کے ماہرین پہلے سے بہت کچھ جانتے تھے اور طویل عرصے سے اس شہر کی تلاش میں تھے مگر یہ ان کی گرفت میں نہیں آرہا تھا۔ انہوں نے قدیم تاریخ میں اس کے تذکرے پڑھے تھے مگر اس کا وجود کہاں تھا یہ انہیں کہیں سے نہیں مل پارہا تھا پھر جب قدیم تاریخ کا یہ گمشدہ شہر ان کے سامنے جس شکل میں آیا وہ دیکھ کر انہیں یقین بھی نہیں آرہا تھا کہ یہ وہی شہر ہے جس کے بارے میں انہوں نے تاریخ کی کتابوں میں بہت کچھ پڑھا تھا اور اسے کھوج نکالنے کے آرزومند تھے۔ ماہرین آثار قدیمہ کی یہ تحقیقاتی ٹیم یونان، سویڈن اور برطانیہ کے محققین پر مشتمل ہے۔ واضح رہے کہ یہ ریسرچ پراجیکٹ اس گاؤں کے پاس ہی چل رہا تھا جو یونان کے دارالحکومت ایتھنز کے شمال میں لگ بھگ پانچ گھنٹے کی مسافت پر واقع ہے اور یہ گاؤں یہاں کے قدیم خطے Thessaly میں پایا جاتا ہے۔

امریکہ میں 48 سالہ خاتون کو نیا دل لگا دیا گیا

لاہور (نیٹ نیوز) 48 سالہ امریکی خاتون کیلئے 14 فروری 2017 زندگی میں ایک نیا آغاز ثابت ہوا لیکن یہ آغاز ویلنٹائن ڈے پر ملنے والے گفٹ کی خوشی میں نہیں بلکہ سینے میں ایک نئے دھڑکتے دل کا احساس تھا۔ نیوجرسی کی لیزا اسلبرگ 12 سال کی عمر سے دل کے عارضے میں مبتلا تھی حالیہ دنوں میں ڈاکٹروں نے انہیں زندگی بچانے کے لیے فوری آپریشن کا مشورہ دیا۔ میچنگ ڈونر کے لیے خاتون کو 71 دن انتظار کرنا پڑا جس کے بعد ڈاکٹروں نے ان کے بوجھل دل کو تبدیل کردیا۔ طویل اور حساس آپریشن کے بعد



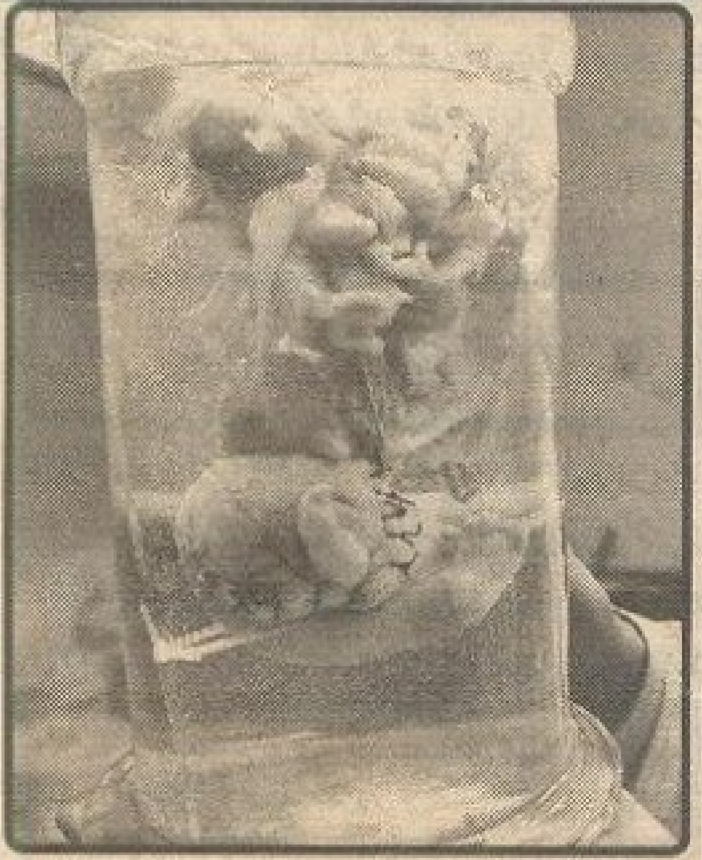
ہوش آنے پر خاتون نے خواہش ظاہر کی کہ انہیں ان کا پرانا دل ہاتھ میں دیا جائے۔ ڈاکٹروں نے جب انہیں ان کا پرانا دل تھمایا تو خاتون حیران رہ گئیں۔

جاپان میں آفت زدہ علاقوں کیلئے ہنگامی پل تیار



ٹوکیو (نیٹ نیوز) سیلاب اور زلزلے آتے ہیں تو پل تباہ ہوجاتے ہیں لیکن جاپانی ماہرین نے اس کا حل بھی ڈھونڈ لیا اور سیلاب اور زلزلے سے متاثرہ علاقوں کیلئے ہنگامی پل تیار کرلیے ان پلوں کی خاص بات یہ ہے کہ ان کو ایک گھنٹے کے اندر کسی بھی جگہ پر پھیلا کر ٹریفک کی روانی بحال کی جاسکتی ہے۔ آفت زدہ علاقوں میں ان پلوں کو پھیلا کر امدادی سرگرمیاں بھی بھرپور انداز میں جاری رکھی جاسکتی ہیں۔ ماہرین نے اس پل کو ''موبائل پل'' کا نام دیا ہے۔





اسلام آباد: 2 ماہ کی بچی کے پیٹ سے نکالے گئے جڑواں بچے ڈاکٹرز نے ایک جار میں رکھے ہوئے ہیں

طب کی تاریخ کا انوکھا واقعہ

دو ماہ کی بچی کے پیٹ سے دو جڑواں بچے نکال لئے گئے

بچی کو ایبٹ آباد سے پمز ہسپتال اسلام آباد لایا گیا بچی کا سائز 40 سینٹی میٹر اور وزن 3 کلوگرام تھا

دونوں بچے زندہ ہیں ان کا وزن ایک کلوگرام اور لمبائی تقریباً 15 سینٹی میٹر ہے



اسلام آباد (مانیٹرنگ سیل) اسلام آباد کے پمز ہسپتال میں دو ماہ کی بچی کے پیٹ سے 2 جڑواں بچے نکال لئے گئے۔ جیو کے مطابق 2 ماہ کی بچی کو ایبٹ آباد سے اسلام آباد لایا گیا۔ بچی کا سائز 40 سینٹی میٹر تھا آپریشن سے پہلے اس کا وزن 3 کلوگرام تھا اس کے بہت سے آپریشن کر کے 2 جڑواں بچے نکالے گئے ہیں جو زندہ ہیں ان کا وزن ایک کلوگرام ہے اور لمبائی تقریباً 15

باقی صفحہ 4 کالم 2 پر



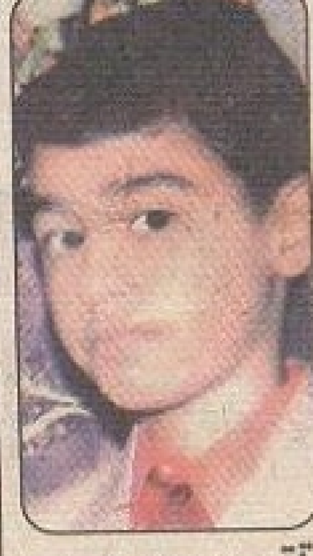
زیر نظر خوبصورت مسجد، انڈونیشیا کے صوبے مشرقی جاوا کے دوسرے سب سے بڑے شہر مالانگ کی مسجد الکبیر ہے۔ جس کا تعمیراتی کام دو مرحلوں میں ہوا تھا۔ پہلا مرحلہ 1890ء میں شروع ہو کر 1903ء میں پایہ تکمیل تک پہنچا جبکہ 1903 میں دوسرے مرحلے کا کام شروع ہوا جو اسی سال مکمل کر لیا گیا۔ اس کا شمار بھی انڈونیشیا کی قدیم ترین مساجد میں ہوتا ہے۔ مسجد کا طرز تعمیر دو طرح کا ہے ایک وہ ہے جو جاوا کی امتیازی خصوصیت ہے اور دوسرا وہ جو عربی طرز کہلاتا ہے، مسجد کی چھت اور قدیم حصوں میں جاوا کا طرز تعمیر ہے جبکہ مینار، صحن اور داخلی دروازے وغیرہ میں عربی طرز تعمیر۔

گھریلو ملازم نے 12 سالہ لڑکے کو زیادتی کے بعد موت کے گھاٹ اتار دیا

شفیق آباد میں امجد ایک گھر میں ملازم تھا، اس نے نعمان کو اغوا کرنے کے بعد زیادتی کی، پکڑے جانے کے ڈر سے قتل کر ڈالا

پولیس حراست میں ملازم امجد نے اعتراف جرم کر لیا، ملزم کی نشاندہی پر دریا کنارے دفنائی گئی لاش کو برآمد کر لیا گیا

لاہور (اپنے رپورٹر سے) شفیق آباد میں گھریلو ملازم نے مالک کے 12 سالہ بیٹے کو اغوا کرنے کے بعد زیادتی کا نشانہ بنایا اور بعدازاں اسکا گلا دبا کر قتل کر دیا۔ ملازم نے بچے کو قتل کرنے کے بعد اسکی لاش دریا کنارے مٹی میں دبا دی۔ پولیس نے ملزم کو گرفتار کر کے اسکی نشاندہی پر لاش برآمد کر لی ہے۔ کریم پارک کا رہائشی 12 سالہ نعمان بدھ کے روز سے لاپتہ تھا۔ اسکے اہل خانہ اور دیگر رشتہ دار اسکو تلاش کرتے رہے لیکن اسکا کچھ پتہ نہ چل سکا۔ جس کے بعد انہوں نے پولیس کو اطلاع کی۔ پولیس نے گمشدگی کی رپورٹ درج کر لی۔ نعمان کے گھر میں گزشتہ دو سال سے گجرات کا رہائشی نوجوان امجد ملازم تھا۔ وہ بھی نعمان کو تلاش کرتا (صفحہ 5 بقیہ نمبر 18)



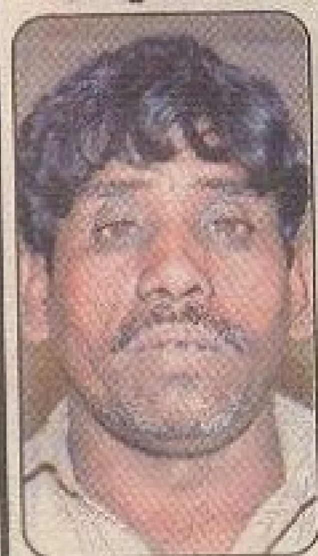
قتل ہونیوالا نعمان اعجاز



تھانہ شفیق آباد کے علاقہ میں قتل ہونے والے نعمان اعجاز کے گھر کے باہر لوگوں کا رش



نعمان اعجاز کا والد



ملزم امجد

"یالطیف"

اسم اعظم "یالطیف" کا ورد ہر مسئلہ کا حل ہے

حافظ عمران حمید اشرفی

ترجمہ:۔ "اور تمہارا رب کہتا ہے مجھ سے دعا مانگو میں تمہاری دعا کو قبول کروں گا" (المومن ۶۰)

اللہ تعالیٰ کی بارگاہ ہی ہمارے پاس واحد سہارا ہے ہمیں جو کچھ بھی ملتا ہے اسی در سے ملتا ہے۔ رب جلیل کے علاوہ ہماری مراد کو پورا کرنے والا اور کون ہے؟ اگر ہماری دعا کے قبول ہونے میں تاخیر ہو جائے تو ہمیں مایوس ہرگز نہیں ہونا چاہئے کیونکہ ارشاد رب العلمین۔

ترجمہ "تم اللہ کی مہربانی سے مایوس نہ ہو" (الزمر، ۵۳)

ہمیں جو کچھ بھی مانگنا اور حاصل کرنا ہے مالک کائنات ہی سے حاصل کرنا ہے اس کے علاوہ اور کوئی پوری کائنات میں ایسا نہیں ہے کہ جو ہماری مشکل و پریشانی کو دور کر سکے۔ یہ میرا رب ہی ہے کہ جس کے قبضہ قدرت میں یہ سب کچھ ہے کیونکہ ارشاد خداوندی ہے۔

ترجمہ "بے شک اللہ ہر چیز پر قدرت رکھتا ہے" (البقرہ، ۲۰)

جب اللہ ہی ہر چیز پر قادر ہے اور کہتا بھی ہے کہ تم مجھ سے مانگو میں تم کو عطا کرونگا۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس سے کس طریقے سے مانگا جائے؟ کہ بارگاہ الٰہی میں ہماری دعا کو شرف قبولیت حاصل ہو جائے آیئے یہ بھی قرآن مجید ہی سے پوچھتے ہیں کہ مانگنے کا طریقہ کیا ہے؟

ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

ترجمہ:۔ "اور اللہ کے سب نام ہی اچھے ہیں تو اس کو ان ناموں سے پکارو" (الاعراف، ۲۲)

تو معلوم ہوا کہ اللہ تعالیٰ کے ناموں کے ذریعے سے دعا مانگی جائے تو اللہ تعالیٰ اسے قبول فرماتے ہیں کیونکہ ارشاد رب العلمین ہے کہ

ترجمہ:۔ اور اللہ سے بچی کس کی بات ہے" (النساء، ۸۷)

قرآن مجید میں کئی اور مقامات پر بھی خدائے بزرگ و برتر نے اپنے بندوں کو اپنے ناموں کے ذریعے دعا مانگنے کا حکم فرمایا ہے۔

ترجمہ:۔ "کہہ دیجئے کہ تم اللہ کہہ کر پکارو یا رحمٰن کہہ کر جو کہہ کر پکارو گے تو اس کے سارے نام اچھے ہیں"۔ (بنی اسرائیل، ع ۱۲)

ترجمہ:۔ "اللہ ہے جس کے سوا کسی کی بندگی نہیں اس کے سب نام اچھے ہیں"۔ (طہٰ، ع ۱)

ترجمہ:۔ "وہ اللہ ہے پیدا کرنے والا، موجد، صورتیں بنانے والا، اس کے سب نام اچھے ہیں"۔ (الحشر، ع ۳)

اللہ تعالیٰ کے صفاتی ناموں میں سے ایک نام ہے "یالطیف" جس کا مطلب ہے "اے نرمی کرنے والے" چونکہ اللہ تعالیٰ انسانوں پر ہی نہیں بلکہ اپنی تمام مخلوق کے ساتھ مہربانی اور نرمی کا معاملہ فرماتا ہے اس لئے وہ اللہ "لطیف" بھی ہے۔ لطیف ایسی چیز کو کہتے ہیں جسے محسوس کیا جا سکے مگر اسے چھوا یا دیکھا نہیں جا سکتا۔ یہی تعریف اللہ تعالیٰ پر بھی صادق آتی ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ کی کمال قدرت اس کی موجودگی پر دلیل ہے مگر حواس خمسہ میں سے آنکھ اسے دیکھنے کی تاب نہیں رکھتی اور ہاتھ اسے چھونے سے عاجز ہے۔

اللہ تعالیٰ کے اس صفاتی نام کا ذکر قرآن مجید، فرقان حمید میں جن جگہوں پر ہوا ہے ان کے حوالہ جات مع ترجمہ درج ذیل ہیں۔ "اس کو آنکھیں نہیں پا سکتیں اور وہ آنکھوں کو پا سکتا ہے اور وہ نہایت لطیف اور خبردار ہے"۔ (الانعام، ۱۰۳)

"میرا رب تدبیر سے کرتا ہے جو چاہتا ہے بے شک وہی خبردار حکمت والا ہے"۔ (یوسف، ۱۰۰)

"تو نے نہیں دیکھا کہ اللہ نے آسمان سے پانی اتارا پھر زمین سرسبز ہو جاتی ہے، بے شک اللہ چھپی تدبیریں جانتا ہے خبردار ہے"۔ (الحج، ۶۳)

"اے بیٹے اگر کوئی چیز رائی کے دانہ کے برابر ہو پھر وہ کسی پتھر میں ہو یا آسمانوں میں یا زمین میں، اللہ اس کو لا حاضر کرے بے شک اللہ چھپی ہوئی چیزوں کو جانتا ہے، خبردار ہے" (لقمٰن، ۱۶)

"اور یاد کرو اللہ کی باتیں اور عقل مندی کی جو تمہارے گھروں میں پڑھی جاتی ہیں۔ بے شک اللہ بھید جاننے والا خبردار ہے"۔ (احزاب، ۳۴)

حوالہ نمبر 6 "اللہ اپنے پر نرمی رکھتا ہے جس کو چاہے روزی دیتا ہے اور وہی زور آور زبردست ہے"۔ (شوریٰ، ۱۹)

"بھلا وہ نہ جانے جس نے بنایا اور وہی بھید جاننے والا خبردار ہے"۔ (الملک، ۱۴)

اللہ تعالیٰ کے اس نام کے حوالہ سے ہر مشکل کے حل کے لئے وظیفہ درج ذیل ہے۔

اسم الٰہی "یالطیف" کا ورد ہر قسم کی مشکل کشائی کے لئے بڑا ہی موثر ہے۔ آپ کا کوئی بھی مسئلہ خواہ بے روزگاری، ترقی کاروبار، صحت، تعلیم، تنگی رزق، ادائیگی، قرض، ترقی ملازمت، سحر، نظر بد، پریشانی، مقدمہ، بچوں یا بچیوں کی شادی سے متعلق یا ان کے علاوہ ہو، انشاء اللہ العزیز آپ کا ہر ایک مسئلہ اللہ جل شانہ کے اس پاک نام کی برکت سے یقیناً حل ہو جائے گا۔ پورے خشوع و خضوع، مکمل آداب اور پوری ترکیب کے ساتھ اگر عمل کریں گے تو خدائے لطیف و خبیر کے اسم مبارک کا اثر یقینی ہے۔ بزرگان دین نے اسے حاجت روائی کے لئے بڑا ہی زود اثر اور عجیب عمل قرار دیا ہے۔

هر مسئلہ کے حل کے لئے "یالطیف" کا مجرب وظیفہ

نوچندی شب جمعرات سے بعد نماز عشاء گیارہ مرتبہ نماز والا درود شریف پڑھیں، بعد تسمیہ اسم الٰہی "یالطیف" بارہ سو نوے (1290) مرتبہ پڑھ کر اپنے مقصد کی دعا خدائے لطیف و خبیر کے حضور نہایت عاجزی و انکساری سے مانگیں۔ آخر میں دوبارہ مذکورہ درود شریف پڑھیں۔ وظیفہ چالیس ایام تک پڑھیں جگہ اور وقت کی پابندی کریں۔ لقمہ حلال کھائیں اور سچ بولیں مقصد جائز ہونا چاہئے۔ باقی دنوں میں بالعموم اور دوران وظیفہ بالخصوص نماز کی پابندی اور گناہوں سے پرہیز ضروری ہے۔ اس پر عمل کرنے سے پہلے مذکورہ وظیفہ کے کلمات کسی عالم دین کو سنا کر لفظ خود درست کر لیں تاکہ غلطی نہ ہو۔ واللہ اعلم بالصواب

حضرت الحاج صوفی محمد صادقؒ

آپؒ خوش الحان نعت خواں اور سچے عاشق رسولؐ تھے

شاہد محمود گھمن

عاشق مصطفیٰ حضرت صوفی محمد صادقؒ کا شمار عاشقان رسولؐ میں ہوتا ہے۔ آپ بلند پایہ کے منفرد خوش الحان نعت خوان، باعمل روحانی شخصیت اور سچے عاشق رسول تھے۔ آپؒ نے ہر پہلو میں سنت نبویؐ کی سربلندی کو مقدم رکھا چہرے سے نورانیت عیاں تھی، سینہ کشادہ اور محبت رسول کا معدن تھا۔ آپ صورت و سیرت کے لحاظ سے اسلاف کی تصویر تھے۔ ثناء خوان رسول حضرت الحاج صوفی محمد صادقؒ گیلانی ہریکوٹی نے دنیاوی تعلیم حاصل کرنے کے بعد دینی کتابیں بزرگ عالم دین حضرت مولانا امام دین نقشبندی شرقپوری سے پڑھیں۔ آپ کو بچپن ہی سے صاحب کرامت بزرگ حضور قبلہ پیر سید نورالحسن شاہ بخاری آستانہ عالیہ حضرت کیلیانوالہ شریف کے دست حق پرست پر بیعت کرنے کی سعادت حاصل ہو چکی تھی۔ آپؒ کو اعلیٰ حضرت میاں شیر محمد شرقپوری، حضرت میاں غلام اللہ ثانی لاثانی شرقپوری اور حضرت پیر سید محمد اسماعیل شاہ بخاری حضرت کرمانوالہ شریف کی ملاقات و زیارت کا شرف بھی حاصل ہوا۔ حضرت الحاج صوفی محمد صادقؒ کے روزانہ کے معمولات میں تلاوت قرآن پاک، کثرت سے درود پاک، فرضی نمازوں کے ساتھ نفلی نمازیں بھی پابندی سے ادا کرنا شامل تھا۔ آپ بلند اخلاق، اعلیٰ کردار کے مالک، سنت و شریعت کے پابند تھے۔ آپؒ تمام عمر تعلیمات اسلامی پر کاربند رہے۔ پاکستان کے باعمل نعت خوانوں میں آپؒ کا نامور معتبر نام تھا۔ آپ عشق رسولؐ میں ڈوب کر محبت و عقیدت اور احترام سے اس انداز میں نعت رسول مقبول پڑھتے تھے کہ سامعین جھوم اٹھتے ان پر وجد طاری ہو جاتا۔

ثناء خوان رسول الحاج صوفی محمد صادقؒ کی زندگی اطاعت الٰہی اور محبت رسول کی زندہ تفسیر تھی جب تک زندہ رہے لوگوں کے دلوں میں عشق رسولؐ کی شمع روشن کئے رکھی۔ تاریخ میں ایسے ہی لوگ حیات دوام کے مستحق ٹھہرتے ہیں جو اپنی زندگی اللہ تعالیٰ اور تاجدار کائنات کی رضا کے لئے وقف کر دیتے ہیں۔ حضرت الحاج صوفی محمد صادقؒ کا نام ان کے عمل، روشن کردار اور عشق رسول کی وجہ سے زندہ رہے گا۔ عشق رسول، محبت صحابہ کرام و اہل بیت عظام اور اولیاء کرام ان کا افتخار اور اعزاز تھا۔ آپؒ کا فرمان ہے کہ شریعت کا باغی دشمن ہواؤں میں اڑ کر آگ اور پانی پر چل کر شعبدہ باز تو ہو سکتا ہے مگر قرب الٰہی کی منزل کا مسافر نہیں ہو سکتا۔ قرب الٰہی کے لئے مرشد کامل کی بیعت اور رہنمائی ضروری ہے۔ اپنے پیر و مرشد سے آپ کو والہانہ محبت تھی۔ آپؒ مشائخ عظام کے تذکرے کے وقت ان کی رفعت و شان بیان کر کے فرماتے تھے کہ ان کا مقام اپنی جگہ لیکن میرا شیخ میرا شیخ ہے میں نے ان جیسا کسی کو نہیں پایا۔

حضرت الحاج صوفی محمد صادقؒ نے اپنے پیر و مرشد حضرت پیر سید نورالحسن شاہ بخاریؒ کے وصال کے بعد الحاج پیر سید محمد باقر علی شاہ بخاری کے زیر سایہ غلامی میں زندگی بسر کر دی جمعۃ المبارک اور اتوار کو مرکز انوار و تجلیات آستانہ عالیہ حضرت کیلیانوالہ شریف میں ضرور حاضری دیتے۔ دربار شریف کے علاوہ کئی کئی گھنٹے قبلہ سجادہ نشین کی بارگاہ میں باوضو دو زانوں بیٹھے رہتے اور فیوض و برکات سمیٹتے رہتے۔

قبلہ چمن جی سرکار کے ساتھ آپ نے حج بیت اللہ، زیارت روضہ رسول کریمؐ اور متعدد عمروں کی بھی سعادت حاصل کی۔ الحاج صوفی محمد صادقؒ نے نوے سالہ قابل رشک اور شاندار زندگی گزارنے کے بعد 21 ستمبر 2009ء کو خالق حقیقی سے جا ملے۔ ریاض رسول میں چہکنے والا بلبل ہمیشہ ہمیشہ کے لئے خاموش ہو گیا۔ گلزار نعت کا وہ گل نو بہار نگاہوں سے اوجھل ہو گیا۔ نماز جنازہ میں کثیر تعداد میں علماء و مشائخ اور عوام نے شرکت کی۔ زیارت کرنے والوں کا کہنا ہے آپ کے چہرے پر ایک ملکوتی تبسم رقصاں تھا۔ یوں نظر آ رہا تھا جیسے آپ آسودہ خواب ہیں۔ آپ کو گوجرانوالہ کے نواحی گاؤں کوٹ ہرا کی مرکزی جامع مسجد کے متصل آپ کے استاد بزرگ عالم باعمل حضرت مولانا امام دین نقشبندی شرقپوری کے پہلو میں سپرد خاک کر دیا گیا۔ آپؒ کا اور آپؒ کے استاد صاحب کا عرس مبارک 5 جون کو کوٹ ہرا میں منایا جاتا ہے۔

قرآن مجید کی برکات

قرآن مجید قیامت کے دن اپنے پڑھنے والوں کی شفاعت کرے گا

نیاز حسین

ترجمہ:۔ حضرت عثمان (بن عفان) رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرمؐ فرمایا ''تم میں سے بہتر وہ شخص ہے جو قرآن حکیم سیکھے اور سکھائے''۔

ترجمہ:۔ ''حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرمؐ نے فرمایا ''قرآن مجید کا ماہر معزز محترم فرشتوں اور معظم و مکرم انبیاء علیہم السلام کے ساتھ ہوگا اور وہ شخص جو قرآن پڑھتا ہو لیکن اس میں اٹکتا ہو اور (پڑھنا) اس پر (کند ذہن یا موٹی زبان ہونے کی وجہ سے) مشکل ہو اس کے لئے دوگنا اجر ہے''۔

ترجمہ:۔ ''حضرت ابو موسیٰ اشعری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرمؐ نے فرمایا ''جو بندہ مومن قرآن مجید پڑھتا رہتا ہے، اس کی مثال مالٹا کی طرح (عرب کے ایک لذیذ پھل) کی سی ہے جس کی خوشبو بھی اچھی اور مزہ بھی خوب اور پاکیزہ ہوتا ہے اور وہ بندہ مومن جو قرآن نہیں پڑھتا اس کی مثال خشک کھجور کی سی ہے جس میں خوشبو تو نہیں ہوتی البتہ ذائقہ شیریں ہوتا ہے اور وہ منافق جو قرآن مجید پڑھتا ہے اس کی مثال ریحانہ (گلاب کے پھول) کی سی ہے کہ اس کی خوشبو اچھی اور ذائقہ کڑوا ہوتا ہے اور اس منافق کی مثال جو قرآن پاک کی تلاوت نہیں کرتا حنظلہ (تمہ جو بہت کڑوا ہوتا ہے) کی سی ہے کہ اس میں خوشبو بالکل نہیں ہوتی اور ذائقہ بھی کڑوا ہوتا ہے اور ایک روایت میں ''منافق کی بجائے فاجر (یعنی بدکار) کے الفاظ ہیں''۔

ترجمہ:۔ ''حضرت ابو امامہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ میں نے حضور اکرم کو فرماتے ہوئے سنا ''قرآن مجید پڑھا کرو، یہ قیامت کے دن اپنے پڑھنے والوں کے لئے شفاعت کرنے والا بن کر آئے گا''۔

ترجمہ:۔ ''حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسولؐ اللہ نے فرمایا ''جس نے اللہ تعالیٰ کی کتاب سے ایک حرف پڑھا، اس کے لئے اس کے بدلہ میں ایک نیکی ہے اور یہ ایک نیکی دس نیکیوں کے برابر ہے میں یہ نہیں کہتا کہ الم ایک حرف ہے بلکہ الف ایک حرف ہے، لام ایک حرف ہے اور میم ایک حرف ہے (گویا صرف الم پڑھنے سے تیس نیکیاں مل جاتی ہیں''۔

ترجمہ:۔ ''حضرت (عبداللہ) بن عباس رضی اللہ عنہما سے مروی ہے کہ حضور نبی اکرمؐ نے فرمایا ''وہ شخص جس کے دل میں قرآن کریم کا کچھ حصہ بھی نہیں وہ ویران گھر کی طرح ہے''۔

ترجمہ:۔ ''حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرمؐ نے فرمایا ''بروز قیامت صاحب قرآن (قرآن پڑھنے اور اس پر عمل کرنے والا) آئے گا تو قرآن کہے گا ''اے رب! اسے زیور پہنا، تو صاحب قرآن کو عزت کا تاج پہنایا جائے گا، قرآن پھر کہے گا ''اے میرے رب! اسے اور بھی (اصلی لباس) پہنا، تو اسے عزت و بزرگی کا لباس پہنا دیا جائے گا، پھر قرآن کہے گا ''اے میرے مولیٰ! اب اس سے راضی ہو جا (اس کی تمام خطائیں معاف کر دے) تو اللہ تعالیٰ اس سے راضی ہو جائے گا اور اس سے کہا جائے گا ''قرآن پڑھتا جا اور (جنت کے زینے) چڑھتا جا اور ہر آیت کے بدلے میں اس کی نیکی بڑھتی جائے گی''۔

ترجمہ:۔ ''حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ خوشخبری ہو اس شخص کے لئے جو قرآن سے محبت کرتا ہے''۔

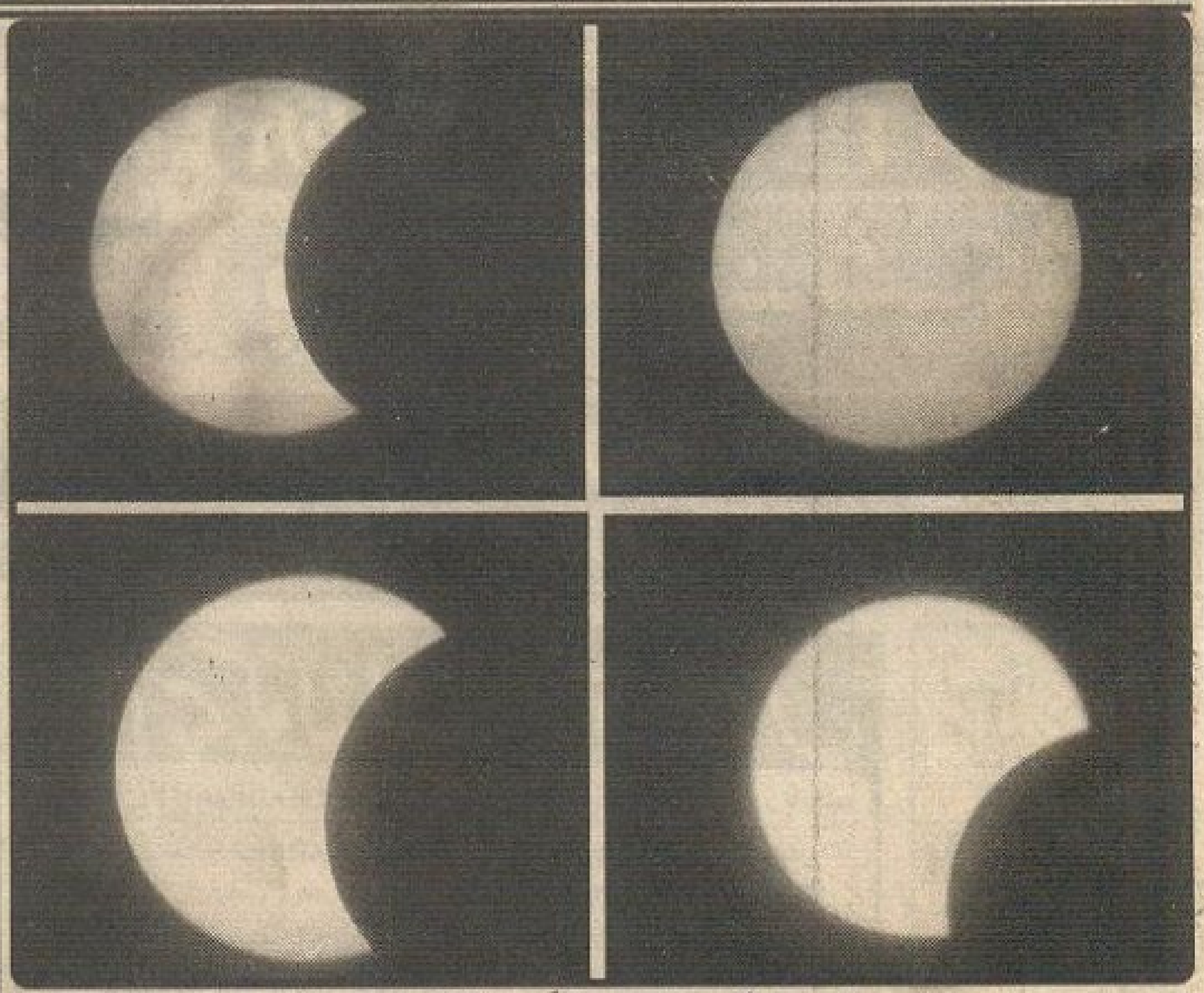
ترجمہ:۔ حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپؐ فرمایا کرتے تھے کہ بے شک یہ قرآن اللہ تعالیٰ کا دسترخوان ہے''۔

پس جو اس دسترخوان میں شامل ہو گیا اسے امن نصیب ہو گیا۔

ترجمہ:۔ ''حضرت جبیر بن نفیر رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرمؐ نے فرمایا ''بے شک تم قرآن سے بڑھ کر افضل کسی اور چیز کے ذریعے اللہ تعالیٰ کی طرف ہرگز نہیں لوٹو گے''۔

بقیہ: سورج گرہن

شام 5 بجکر 46 منٹ پر ختم ہوگا سورج گرہن کا آغاز برازیل سے ہوگا اور منگولیا جا کر ختم ہوگا یہ برازیل سے وسطی ایشیاء کے راستے جائیگا اور افریقہ کے علاوہ یورپ میں بھی دیکھا جائیگا محکمہ موسمیات کے مطابق افریقہ، یورپ اور وسطی ایشیاء میں پورا سورج گرہن دیکھا جائیگا جبکہ پاکستان میں یہ جزوی طور پر نظر آئے گا جن ملکوں میں سورج گرہن دیکھا جائیگا ان میں آئیوری کوسٹ، گھانا، ٹوگو بینیس، نائیجیریا، نائیجر، چاڈ، لیبیا، مصر، ترکی، جارجیا، جنوبی روس، قازقستان اور منگولیا شامل ہیں سورج گرہن کا ایک شہر میں دورانیہ زیادہ سے زیادہ 4 منٹ گیارہ سیکنڈ ہوگا سورج گرہن پورے پاکستان میں نظر آئیگا لیکن شمالی علاقوں میں زیادہ اور جنوبی علاقوں میں کم ہوگا پاکستان میں زیادہ سے زیادہ اس کی شدت 57 فیصد اور کم سے کم 17 فیصد ہوگی اس روز پاکستان میں مطلع بالکل صاف ہوگا۔



پاکستان میں نظر آنے والے سورج گرہن کے مختلف روپ



عمان اور بغداد میں خواتین سورج گرہن دیکھ رہی ہیں



مقبوضہ کشمیر کا دو رنگا دنیا کا منفرد ترین سیب

مقبوضہ کشمیر، بھارتی تحقیقاتی ادارے ’این آئی اے‘‘ کے دفتر کو تھانے میں تبدیل کر دیا گیا

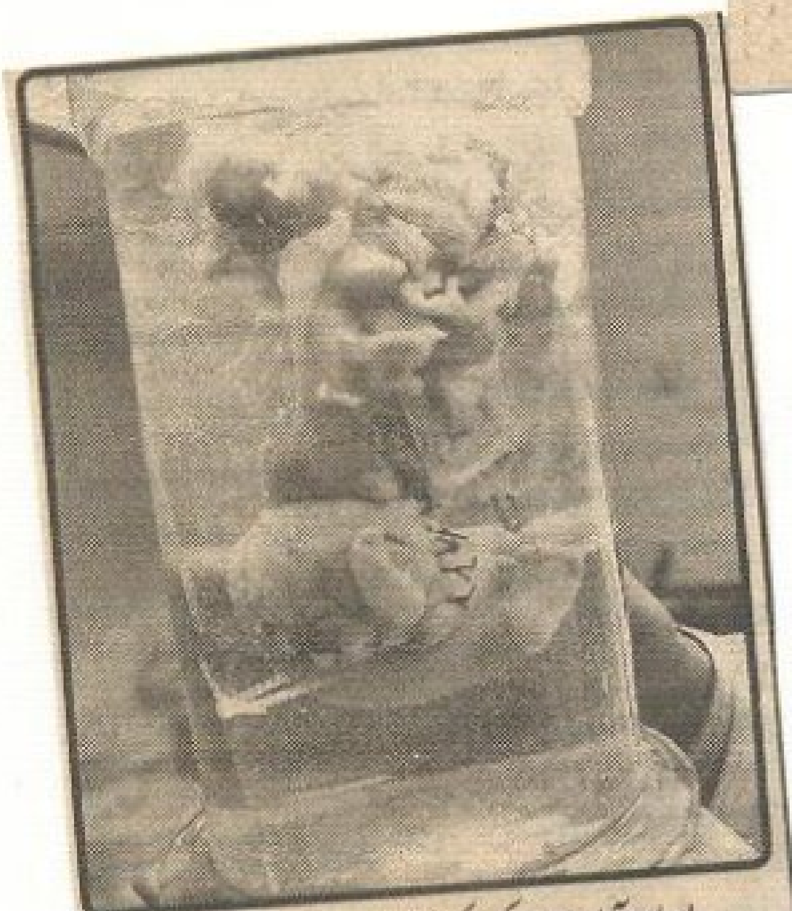
سرینگر (جرار مانیٹرنگ ڈیسک) مقبوضہ کشمیر میں قابض انتظامیہ نے بدنام زمانہ بھارتی تحقیقاتی ادارے ’’نیشنل انویسٹی گیشن ایجنسی‘‘ (باقی صفحہ 3 بقیہ نمبر 44)

سرینگر، بھارتی این آئی اے کا معروف تاجر کے گھر چھاپہ، بھائی گرفتار

سرینگر (نیوز رپورٹ) بھارت میں قومی تحقیقاتی ایجنسی این آئی اے نے گزشتہ (باقی صفحہ 3 بقیہ نمبر 43)



بیروت: لبنانی خواتین خاص قسم کی عینکیں لگا کر سورج گرہن دیکھ رہی ہیں، اور قازقستان کے علاقے بیکونور میں نظر آنے والے سورج گرہن کے مختلف مناظر



اسلام آباد: 2 ماہ کی بچی کے پیٹ سے نکالے گئے جڑواں بچے ڈاکٹرز نے ایک جار میں رکھے ہوئے ہیں

بقیہ: انوکھا واقعہ

سینٹی میٹر ہے بچی کے پیٹ سے پیدائش کے بعد رسولی بتائی گئی تھی لیکن الٹرا ساؤنڈ اور ایکسرے میں بھی یہ سامنے نہیں آیا کہ بچی کے پیٹ میں 2 بچے پرورش پا رہے ہیں پمز کے سرجنز نے انتہائی مشکل آپریشن کر کے بچی کے پیٹ سے ان بچوں کو نکالا ہے انہوں نے آپریشن رسولی سمجھ کر کیا لیکن آپریشن کے بعد بچے نکلے ایک بچی کی مکمل نشوونما ہو چکی ہے دوسرے بچے کی آدھی نشوونما ہوئی یہ جڑواں بچے 4 ماہ تک زندہ رہے اور پھر ان کی موت واقع ہوئی یہ حیران کن واقعہ ہے طب کی دنیا میں ایسا کوئی واقعہ سامنے نہیں آیا۔ بتایا جاتا ہے کہ یہ 3 جڑواں بہن بھائی تھے جن میں سے 2 بچوں کی نشوونما بہن کے پیٹ میں ہوئی ہے ڈاکٹرز کے مطابق بچی کی حالت تشویشناک ہے۔

طب کی تاریخ کا انوکھا واقعہ: دو ماہ کی بچی کے پیٹ سے دو جڑواں بچے نکال لئے گئے

بچی کو ایبٹ آباد سے پمز ہسپتال اسلام آباد لایا گیا بچی کا سائز 40 سینٹی میٹر اور وزن 3 کلوگرام تھا

دونوں بچے زندہ ہیں ان کا وزن ایک کلوگرام اور لمبائی تقریباً 15 سینٹی میٹر ہے



اسلام آباد (مانیٹرنگ سیل) اسلام آباد کے پمز ہسپتال میں دو ماہ کی بچی کے پیٹ سے 2 جڑواں بچے نکال لئے گئے۔ جیو کے مطابق 2 ماہ کی بچی کو ایبٹ آباد سے اسلام آباد لایا گیا۔ بچی کا سائز 40 سینٹی میٹر تھا آپریشن سے پہلے اس کا وزن 3 کلوگرام تھا اس کے بہت سے آپریشن کر کے 2 جڑواں بچے نکالے گئے ہیں جو زندہ ہیں ان کا وزن ایک کلوگرام ہے اور لمبائی تقریباً 15

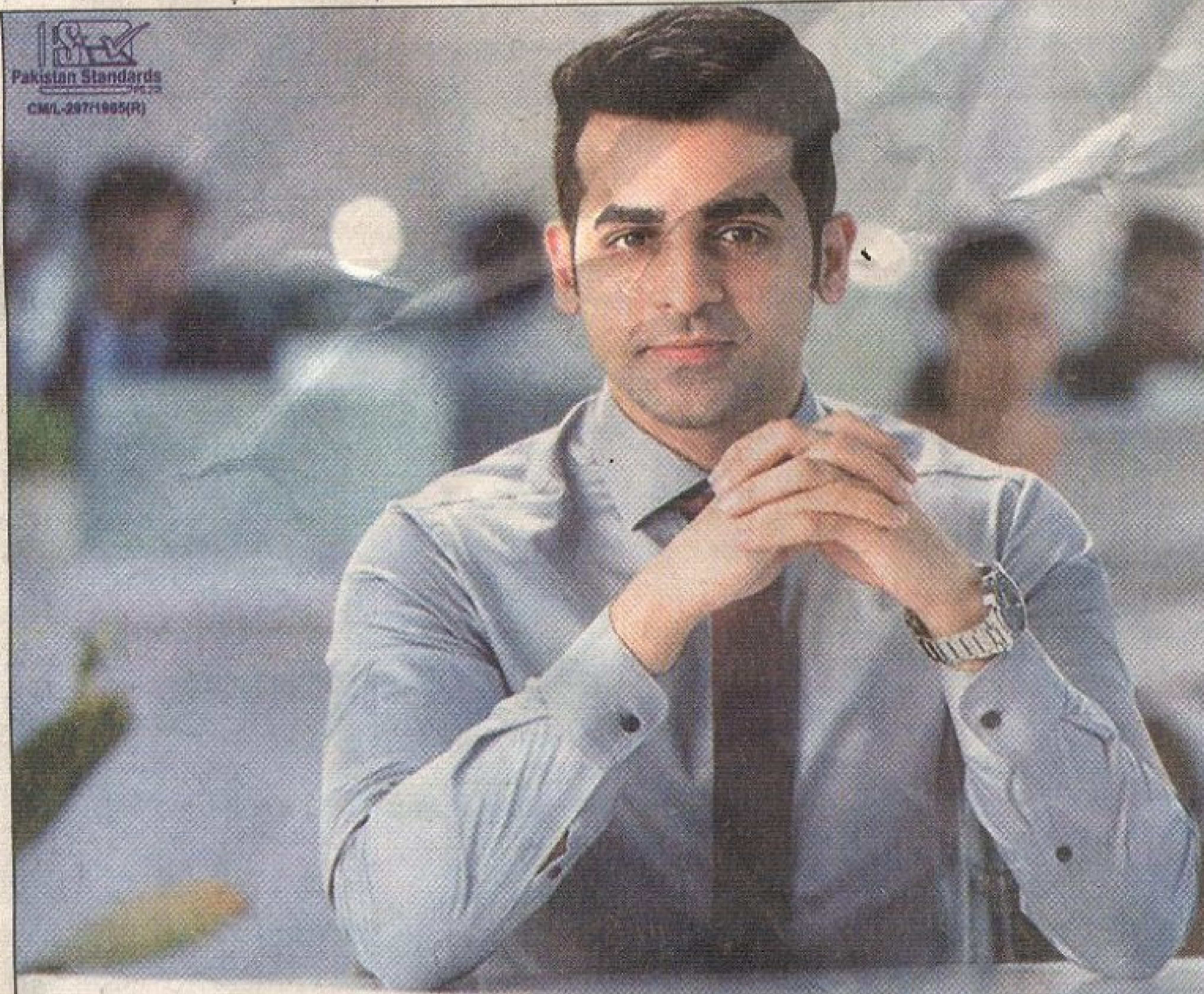
باقی صفحہ 4 کالم 2 پر

ڈیوڈڈی گیا کی آدھی قیمت لگائی جو مسترد کردی گئی تھی۔ | تمام ٹیموں کو پاکستان جانے کا مشورہ دیں گے۔ | کھلاڑی کے خلاف بھاری جرمانے

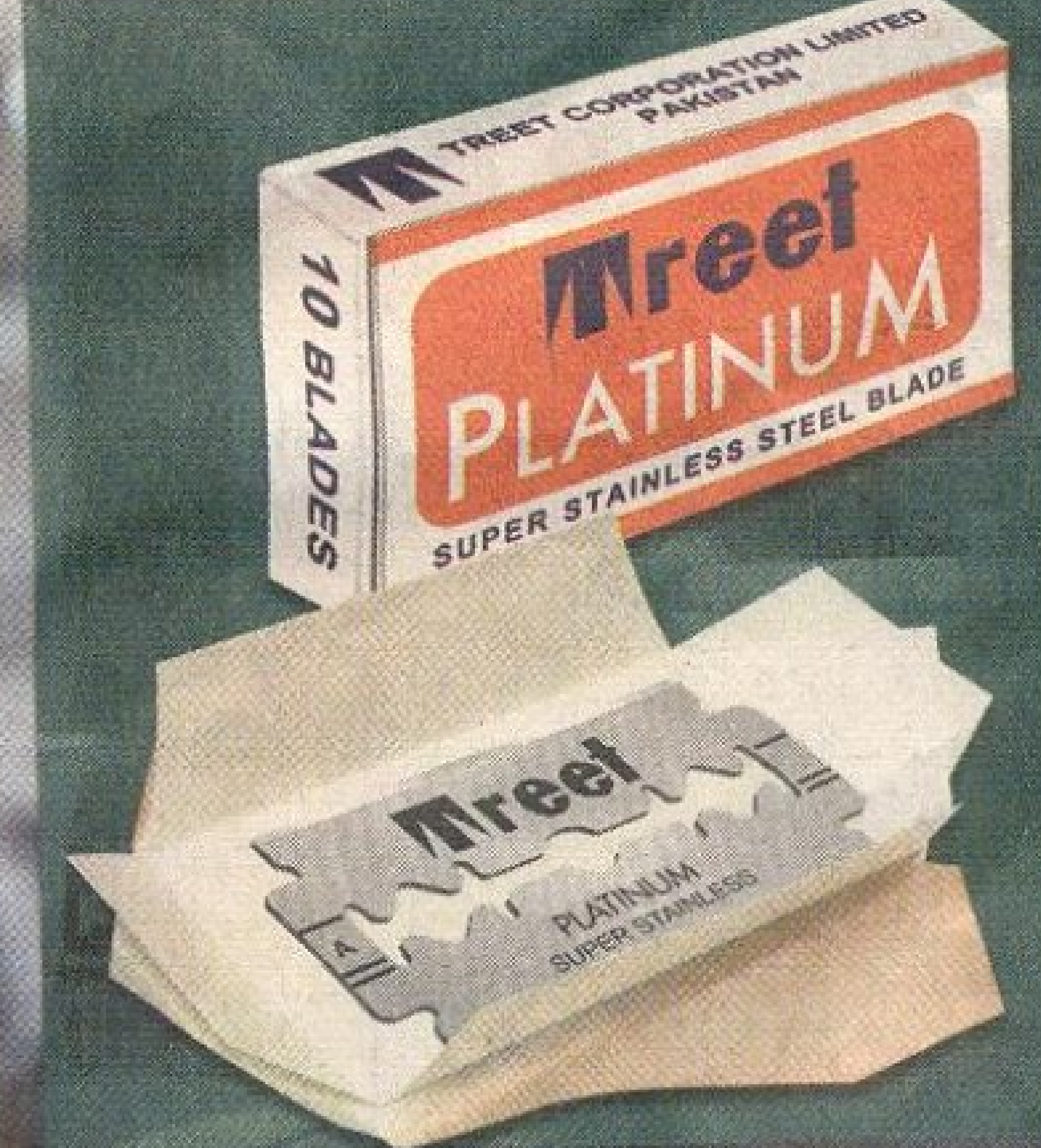


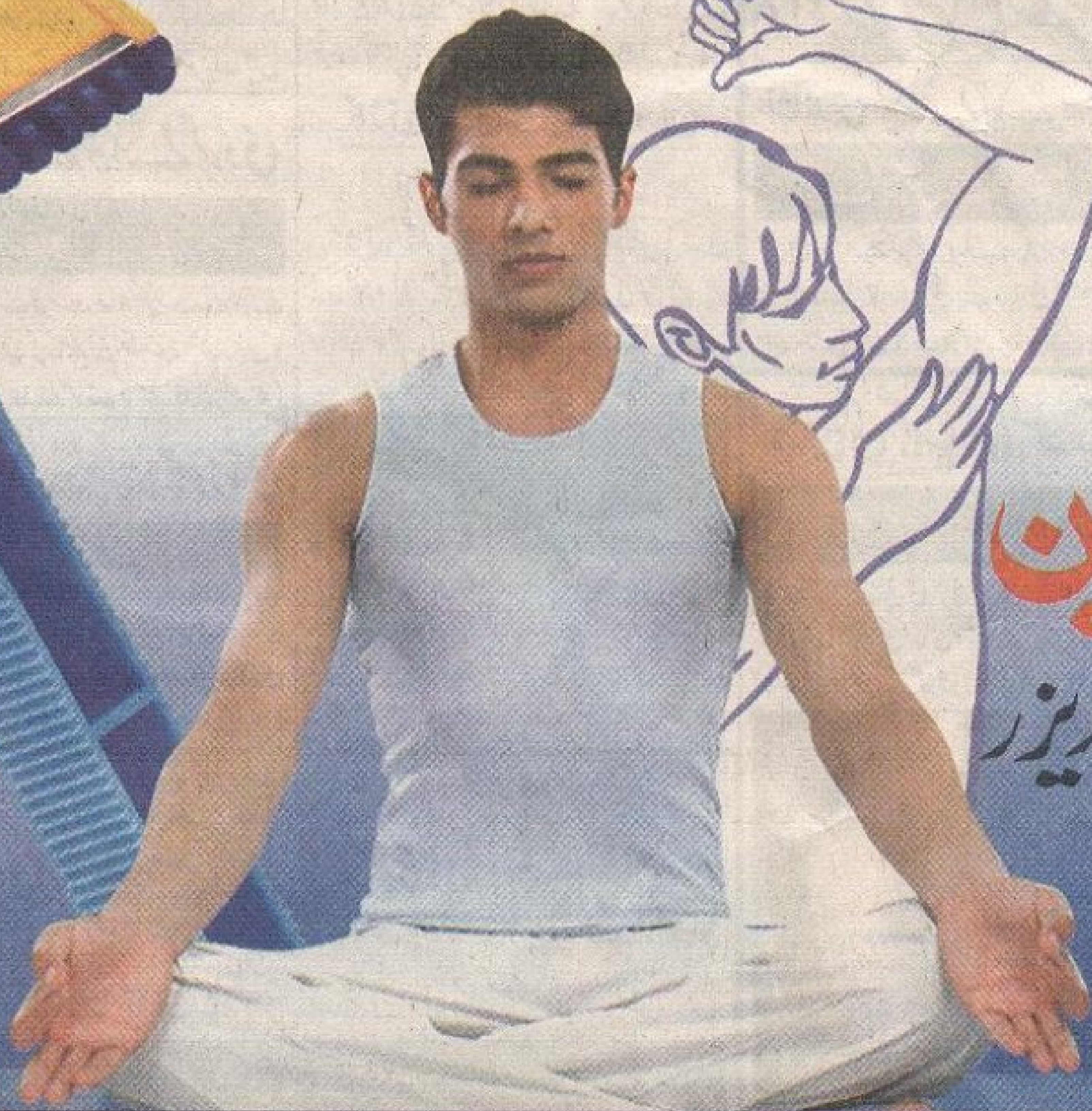


فائنل میں جگہ بنائی۔ | کی عرفان انصاری کیخلاف تحقیقات خاموشی سے جاری | کے پاس پولیسنگ کا اختیار بھی نہیں ہے۔ | باتوں سے آگاہ کیا۔ | بھارت کے 10 اور پاکستان کے دو افراد شامل تھے۔



ٹریٹ پلاٹینم





Pakistan Standards
CM/L-2019/2008(R)
ٹریٹ
ہائی جین
ریزرز
Treet
Hygiene
جسم کی پاکی روح کی پاکیزگی
خاص صفائی کا مقبول ترین ریزرز


5 RAZORS
TEC-II
ULTIMATE SHAVING RAZOR
Pakistan Standards

5 ریزرز کا اکانومی پیک
شیونگ اِکانومی ... میرا مسئلہ حل ہوا



http://www.khabrain.com E-mail:-daily.khabrain@gmail.com khabrain@khabrain.com

ABC CERTIFIED باقاعدہ تصدیق شدہ اشاعت۔ ملتان، لاہور، اسلام آباد، کراچی، حیدرآباد، پشاور، سکھر اور مظفرآباد (آزادکشمیر) سے شائع ہونیوالا قومی اخبار

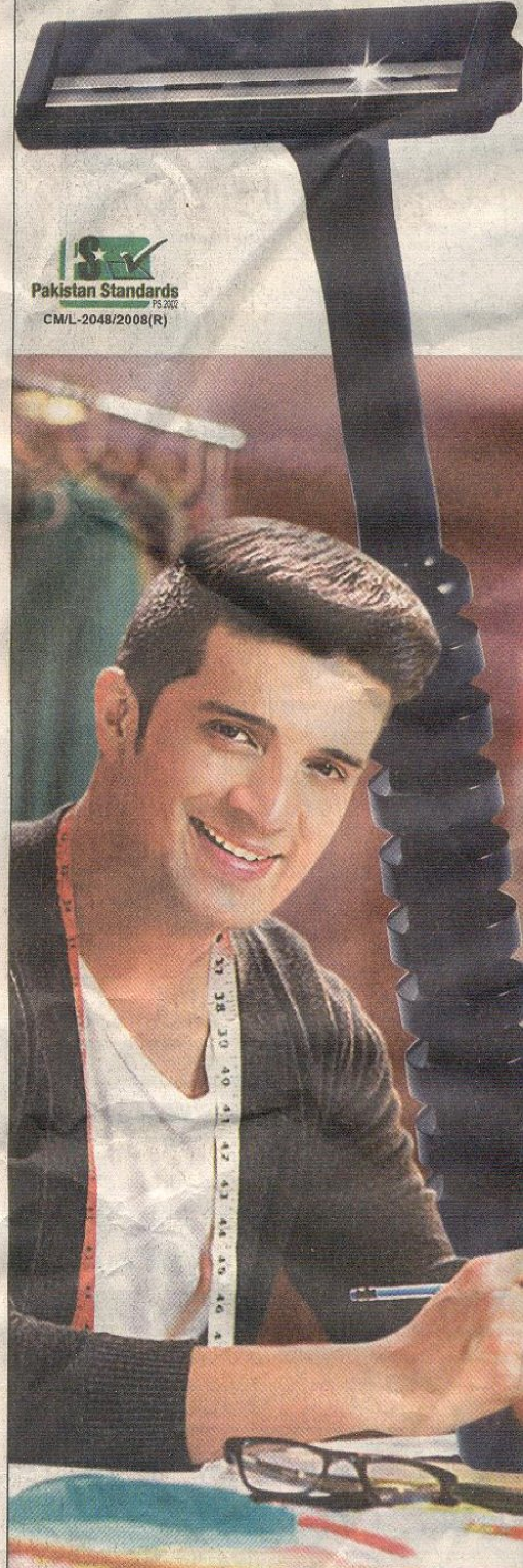


چیف ایڈیٹر: ضیا شاہد

روزنامہ خبریں ملتان
Daily KHABRAIN

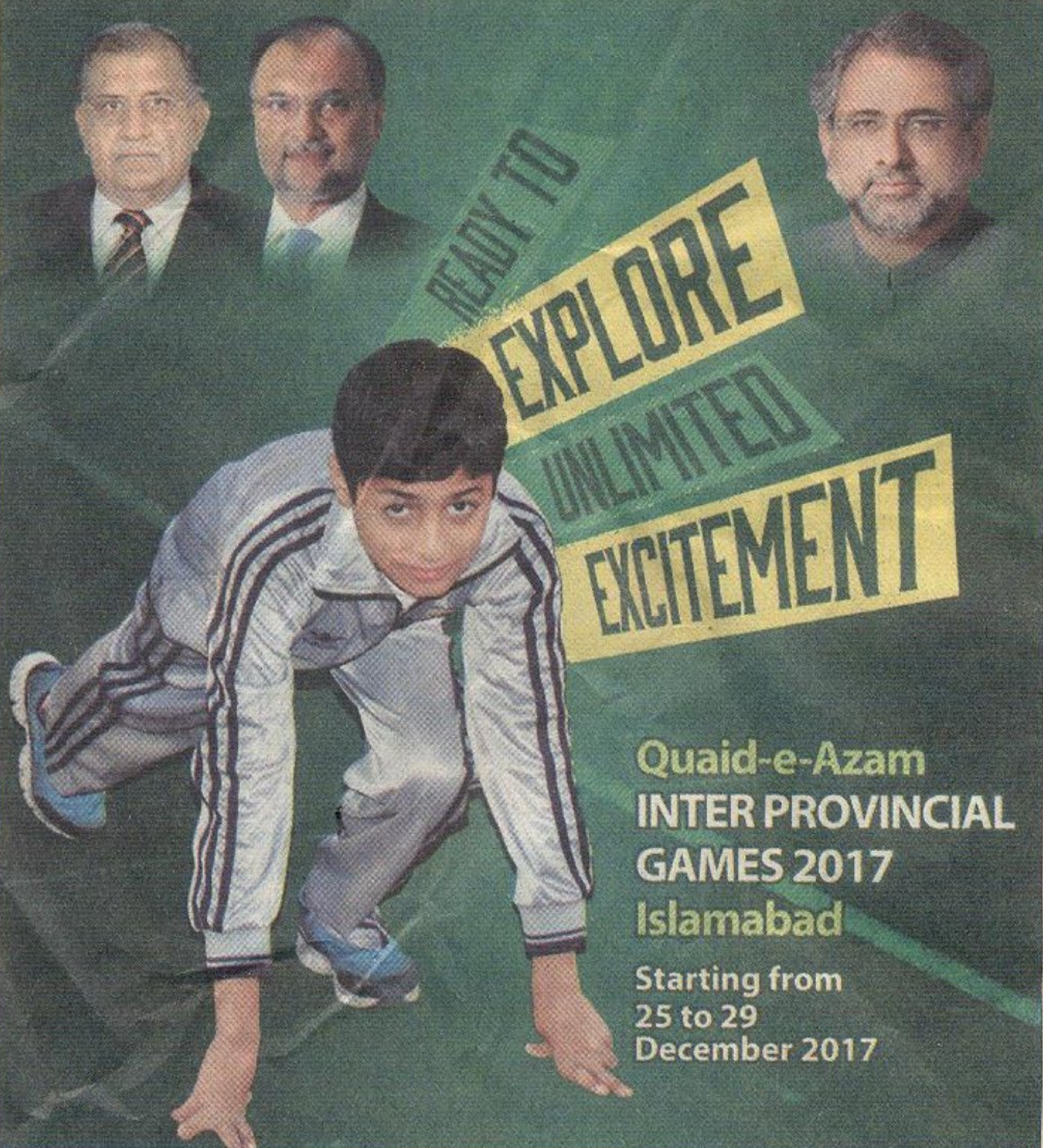
ایڈیٹر: امتنان شاہد

جلد 26	جمعرات 8 ذوالحج 1438ھ 31 اگست 2017ء 14 بھادوں 2074 ب صفحات 16 قیمت 13 روپے	شمارہ 90





Trim II XL
Pakistan Standards PS.2002
CM/L-2048/2008(R)
میں اور میری شیو ... دونوں فِٹ



The most extravagant sporting event to be held at Pakistan Sports Complex, Islamabad.

Quaid-e-Azam Inter Provincial Games 2017

We Warmely Welcome

the Participants of

Quaid-e-Azam Inter Provincial Games 2017

Over 3700 PARTICIPANTS

from all over Pakistan including AJK, G.B, FATA & Islamabad Capital Territory

Don't miss the exciting opportunity of

watching 19 GAMES

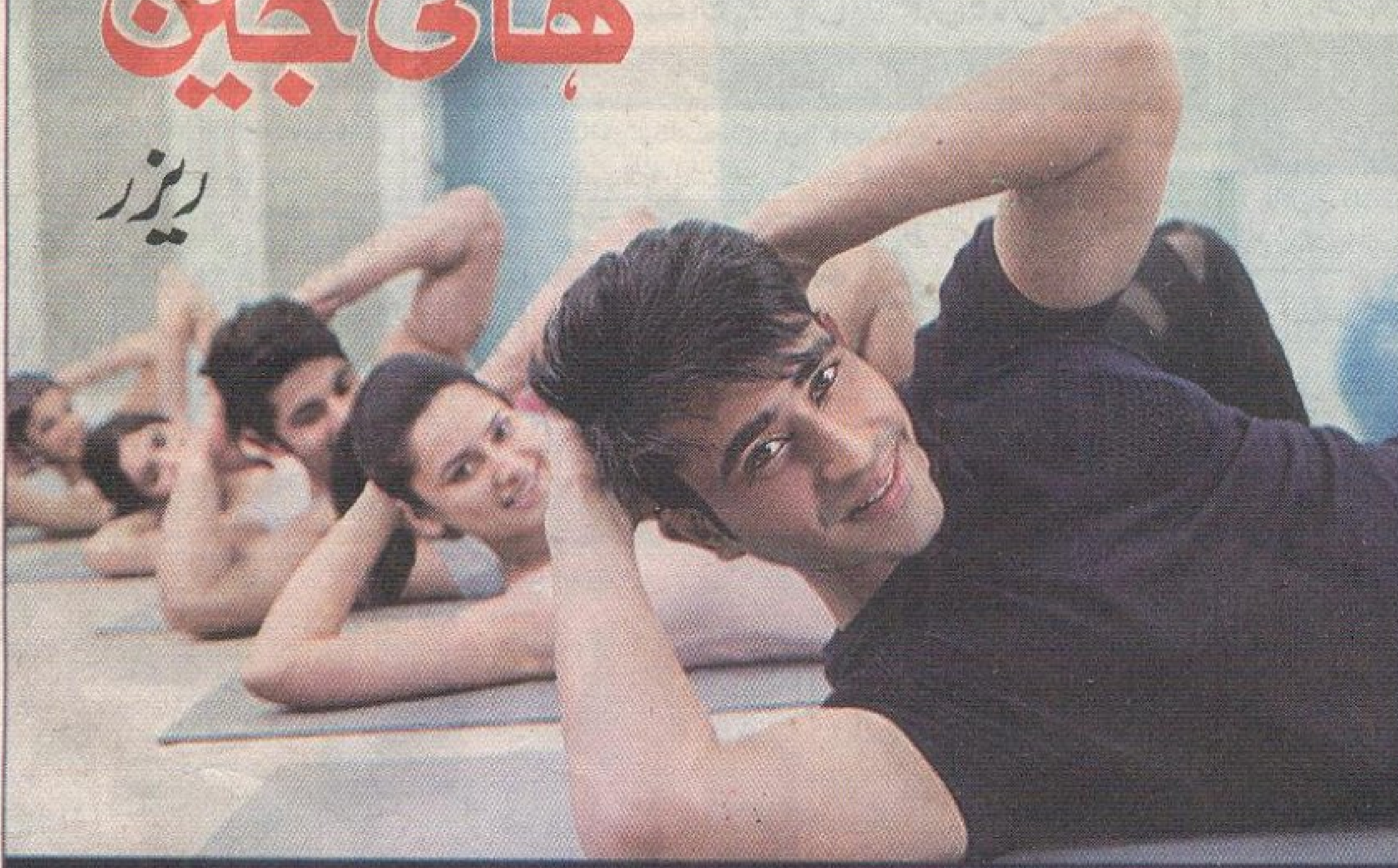
with **hundreds of talented youngsters**

BMITCO Private Limited Islamabad

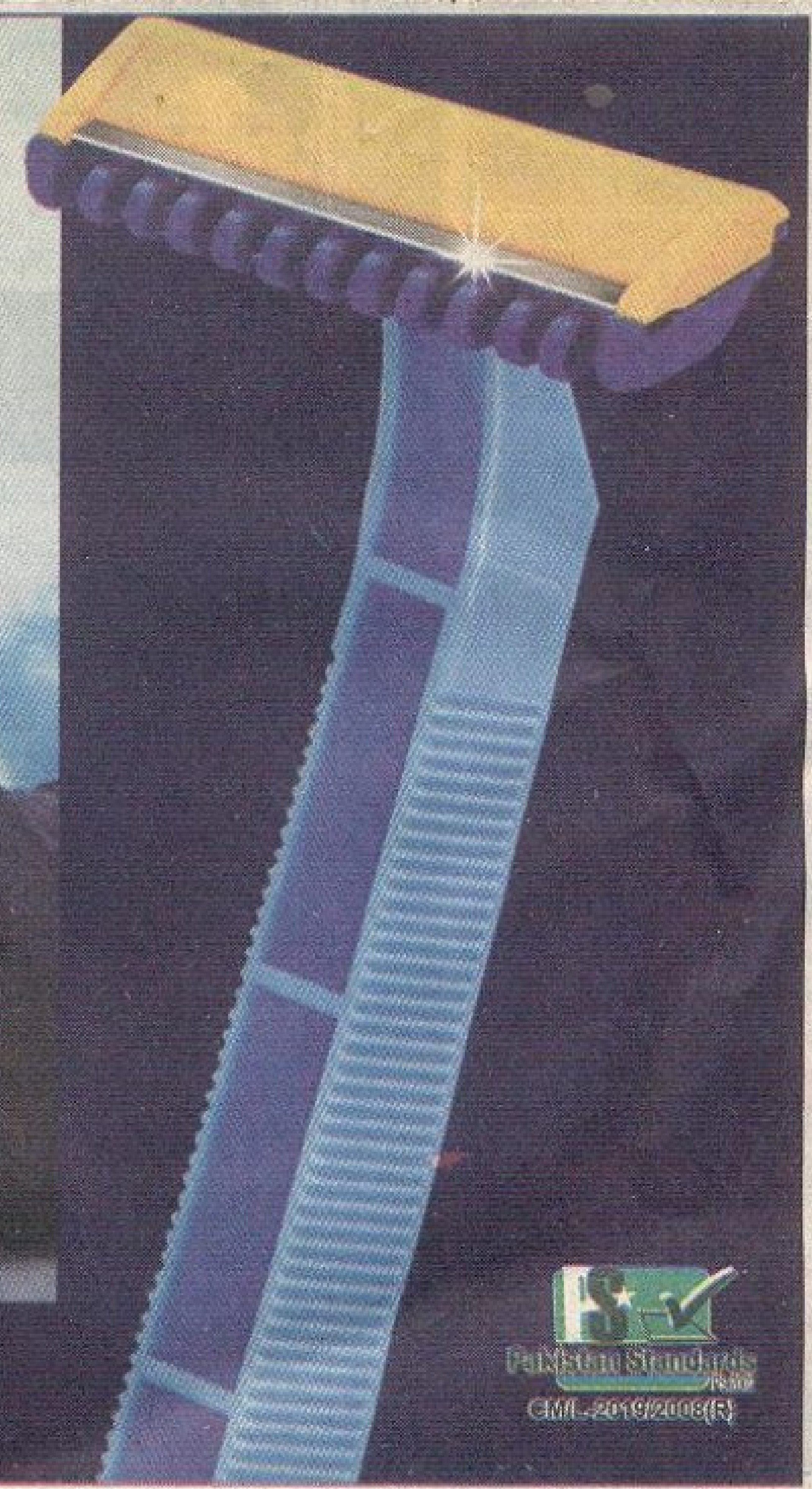
Noon Global Supplies Lahore

Usman Traders Lahore

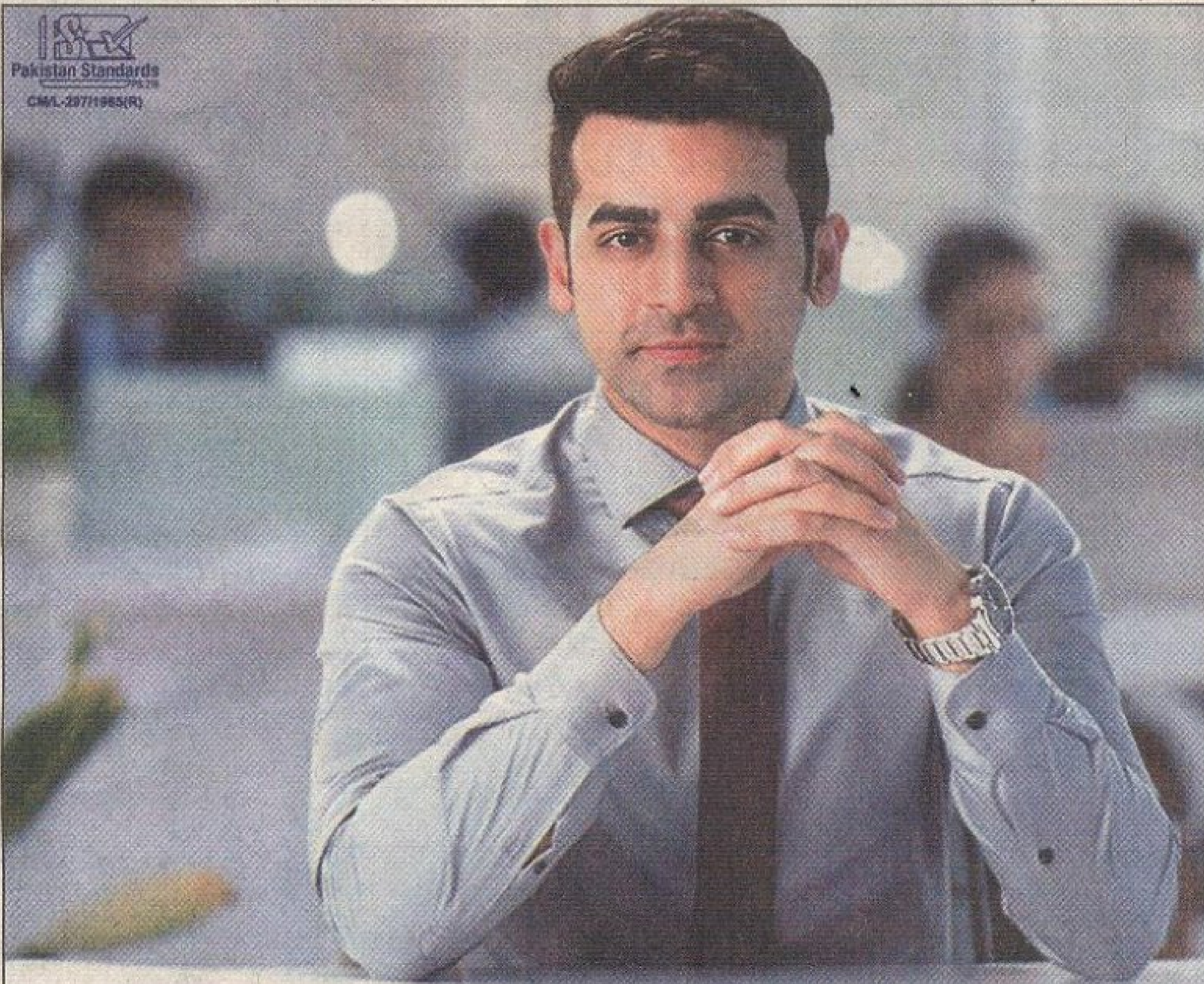
we commit, we deliver



ٹریٹ
ھائی جین
ریزر
جسمانی صفائی سے ہے ایکٹو لائف سٹائل



Pakistan Standards



Pakistan Standards
ایسی شیو کہ نظر آئیں فریش، تمام دن



ٹریٹ پلاٹینم
TREET CORPORATION LIMITED
PAKISTAN
10 BLADES
Treet
PLATINUM
SUPER STAINLESS STEEL BLADE
Treet
PLATINUM
SUPER STAINLESS





Pakistan Standards
Saba
BEAUTY SOAP
Saba
BEAUTY SOAP
صبا
بیوٹی سوپ



بھکاری

ہر ایک کو بھکاری بنا کر رستے میں بٹھایا ہوا ہے اور ہر ایک خود کو مالک سمجھتا ہے جب تک ٹھوکر نہیں لگتی جب تک گھٹنوں پر نہیں گرتا اپنی اوقات کا پتہ ہی نہیں چلتا، وجود کے نصیب میں ہے بھکاری ہونا۔ بس "ذات" بھکاری نہیں ہوسکتی۔ وجود کے مقدر میں مانگنا ہے۔ "ذات" کا وصف دینا ہے۔ میں کیا تو کیا سب بھکاری ہیں، آج نہیں تو کل، کل نہیں تو پرسوں کبھی نہ کبھی بھکاری بننا ہی پڑتا ہے۔ مانگنا ہی ہوتا ہے۔ کوئی عشق مانگتا ہے کوئی دنیا اور جو یہ نہیں مانگتا وہ خواہش کا ختم ہو جانا مانگتا ہے۔

☆......☆......☆

حضرت علیؓ فرماتے ہیں

حضرت علیؓ نے فرمایا: زندگی میں اگر بُرا وقت نہ آتا تو اپنوں میں چھپے غیر اور غیروں میں چھپے اپنے کبھی ظاہر نہ ہوتے۔

عقل کی لاکھوں دلیلیں اللہ تعالیٰ سے ایک گناہ بھی معاف نہیں کروا سکتیں۔

مگر ندامت کا ایک آنسو ممکن ہے زندگی کے گناہ معاف کرادے۔

لوگ پیار کے لیے ہوتے ہیں اور چیزیں استعمال کے لیے، بات تب بگڑتی ہے جب چیزوں سے پیار کیا جائے اور لوگوں کو استعمال کیا جائے۔

☆......☆......☆

عورت نہ حُسن ہے، نہ جنس ہے، نہ جسم ہے۔ کئی عورتیں آپ کے پاس سے گزر جائیں گی لیکن آپ کو خبر بھی نہ ہوگی۔ کوئی عورت آپ سے بہت دور کھڑی ہوگی اور آپ محسوس کریں گے کہ وہ عورت کھڑی ہے۔ (ممتاز مفتی)

☆......☆......☆

محبت اور کمال حکمت

اگر آپ کو کوئی چھوڑ کر چلا جائے یا کچھ لوگ آپ سے آنکھیں پھیر لیں تو غمگین نہ ہوں کیونکہ ممکن ہے یہ آپ کی اُس دعا کا نتیجہ ہو جو آپ نے کسی رات اللہ سے مانگی ہو کہ یا اللہ، ہر وہ شر جو تو نے میرے لیے لکھ رکھا ہے مجھے اس سے دور کردے، بعض لوگوں کی موجودگی ہماری زندگی میں ہمارے لیے شر کا سبب ہوتا ہے ہمیں اُن سے کوئی بھی نقصان پہنچ سکتا ہے جسمانی، روحانی یا ایمانی۔ اور یہ لوگ بعض اوقات ہمارے دل کے بہت قریب ہوتے ہیں۔ اور جب وہ ہمیں چھوڑ جاتے ہیں یا کسی وجہ سے ہم سے منہ موڑ لیتے ہیں تو ہمیں بہت صدمہ پہنچتا ہے کیونکہ ہمیں اُن سے یہ اُمید نہیں ہوتی۔ ہم اداس ہو جاتے ہیں، ہمارا دل ٹوٹ جاتا ہے۔ اس مقام پر ہمیں اللہ کی ہم سے محبت اور اس کی کمال حکمت کے متعلق سوچنا چاہیے کہ اللہ نے ہم پر رحم کیا اور ہمیں اُن کے شر سے بچا لیا۔

☆......☆......☆

طبیب کیا کہتا ہے

حجاج بن یوسف نے ایک طبیب سے فرمائش کی کہ مجھے طب کی کچھ اچھی باتیں بتاؤ:

طبیب نے جواب دیا:

1۔ گوشت صرف جوان حلال جانور کا کھاؤ۔

2۔ دوپہر کا کھانا کھا کے تھوڑی دیر سو جاؤ۔

3۔ رات کا کھانا کھا کر چلو چاہے تمہیں کانٹوں پر ہی کیوں نہ چلنا پڑے۔

4۔ جب تک پیٹ کی پہلی غذا ہضم نہ کرلو دوسرا کھانا نہ کھاؤ۔

5۔ رات کو بستر پر سونے سے پہلے بیت الخلا جانا ضروری ہے۔

6۔ نئے موسم کے پھل کھاؤ جب موسم جانے لگے وہ پھل کھانا چھوڑ دو۔

7۔ کھانا کھا کر فوراً پانی پینے سے بہتر ہے زہر پی لو یا پھر کھانا ہی نہ کھاؤ۔

☆......☆......☆

نیکیاں

ایک قافلہ سفر کے دوران ایک اندھیری سرنگ سے گزر رہا تھا۔ کہ ان کے پیروں میں کنکریاں چبھیں، کچھ لوگوں نے اس خیال سے کہ یہ کسی اور کو نہ چبھ جائیں، نیکی کی خاطر اُٹھا کر جیب میں رکھ لیں۔ کچھ نے زیادہ اُٹھائیں کچھ نے کم۔ جب اندھیری سرنگ سے باہر آئے تو دیکھا وہ ہیرے تھے!

جنہوں نے کم اُٹھائیں وہ پچھتائے کہ زیادہ کیوں نہ اُٹھائیں، جنہوں نے نہیں اُٹھائیں وہ اور بھی پچھتائے۔

دنیا میں زندگی کی مثال اس اندھیری سرنگ جیسی ہے، اور نیکیاں یہاں کنکریوں کی مانند ہیں۔ اس زندگی میں جو نیکی کی، وہ آخرت میں ہیرے کی طرح قیمتی ہوگی اور انسان ترسے گا کہ اور زیادہ کیوں نہ کیں۔

زندگی

زندگی بہت تھوڑی ہے، کسی سے نفرت یا کسی کا بُرا سوچ کر شاید ہم اپنی انا کی تسکین تو کرلیں مگر یقین جانیے آپ کے اندر کا انسان کبھی خوش نہیں رہ پائے گا اس لئے [illegible] صرف محبتیں بانٹیں۔

☆......☆......☆

خوشی

تتلی کی زندگی صرف 14 [illegible] خوشی سے اُڑتی ہے اور بہت سے دلوں کو خوش [illegible] ہے، زندگی [illegible] ہر لمحہ [illegible] ہے اس لئے ہمیشہ خوش رہو۔

قیدی کے قتل کا حکم

ایک بادشاہ نے ایک قیدی کے قتل کا حکم دیا۔ قیدی نے گالیاں دینا شروع کردیں کیونکہ اس کے سوا وہ کچھ نہیں کرسکتا تھا۔ بادشاہ نے وزیروں میں سے ایک سے پوچھا "یہ کیا کہہ رہا ہے؟"۔ وزیر نے کہا اے آقا! وہ کہہ رہا ہے کہ وہ لوگ بہت اچھے ہیں جو غصے کو پی جاتے ہیں اور لوگوں کو معاف کر دیتے ہیں۔ بادشاہ کو رحم آگیا اور قیدی کو معاف کردیا گیا۔ یہ دیکھ کر ایک بدخصلت وزیر نے کہا کہ قیدی گالیاں بک رہا تھا ہمیں زیب نہیں دیتا کہ آپ کے سامنے جھوٹ بولیں۔ یہ سن کر بادشاہ کو غصہ آگیا اور کہنے لگا مجھے اس کا جھوٹ تیرے سچ سے زیادہ پسند آیا کیونکہ اس کے جھوٹ میں اچھائی کو پہلو ہے اور تیرے سچ کی بنیاد لڑائی ہے۔

سوچنے کی بات

امریکہ میں جب ایک قیدی کو پھانسی کی سزا سنائی گئی تو وہاں کے کچھ سائنس دانوں نے سوچا کہ کیوں نا اس قیدی پر کچھ تجربہ کیا جائے۔ قیدی کو بتایا گیا کہ ہم تمہیں پھانسی دے کر نہیں ماریں گے بلکہ زہریلا کوبرا سانپ ڈسا کر ماریں گے، اس کے سامنے بڑا سا زہریلا کوبرا سانپ لے آنے کے بعد اس کی آنکھیں بند کر کے اس کو کرسی سے باندھ دیا گیا۔ اور اس کو سانپ نہیں بلکہ دو سیفٹی پن چبھوئی گئیں۔ قیدی کی کچھ سیکنڈ میں ہی موت ہوگئی پوسٹ مارٹم کے بعد پایا گیا کہ قیدی کے جسم میں سانپ کے زہر جیسا ہی زہر ہے اب یہ زہر کہاں سے آیا جس نے اس قیدی کی جان لے لی! وہ زہر اس کے جسم نے ہی صدمے میں جاری کیا تھا۔

ہمارے ہر عمل سے مثبت یا منفی توانائی بنتی ہے اور وہ ہمارے جسم میں اسی کے مطابق ہارمونز تیار کرتی ہے۔

75 فیصد بیماریوں کی وجہ منفی سوچ ہی ہوا کرتی ہے آج انسان خود ہی اپنی منفی سوچ سے خود کو ختم کر رہا ہے، اپنی سوچ ہمیشہ مثبت رکھیں اور سدا خوش رہیں۔

25 سال کی عمر تک ہمیں یہ پرواہ نہیں ہوتی کہ لوگ کیا سوچیں گے!

50 سال کی عمر تک اسی ڈر میں جیتے ہیں کہ لوگ کیا سوچیں گے؟

50 سال کے بعد پتہ چلتا ہے کہ ہمارے بارے میں کوئی سوچ ہی نہیں رہا تھا۔

زندگی خوبصورت ہے اس لیے ہمیشہ خوش رہیں۔

مراسلہ: خضر یونس

۵ استخارہ کا پروگرام

پیر تا جمعہ صبح 11:05 پر ملاحظہ فرمائیں

ناظرین کے مسائل کے حل کیلئے صاحبزادہ ایم اے قادری سے براہ راست سوال و جواب کا سلسلہ

25 اگست کے پروگرام استخارہ میں ناظرین کی طرف سے بیان کیے گئے مسائل اور صاحبزادہ ایم اے قادری کی طرف سے دی گئی قرآن و سنت کی روشنی میں رہنمائی

کالر کا نام	سوال	صاحبزادہ ایم اے قادری
رفعت پشاور	میں نے سکول کھولا ہے بچوں کی تعداد کم ہوگئی ہے۔	نماز فجر اور عشاء کے بعد درود تاج 21 مرتبہ پڑھا کریں اس کے علاوہ 313 مرتبہ یا وہاب پڑھیں اور دعا کریں۔
جاوید شیخوپورہ	صحت ٹھیک نہیں رہتی کافی پریشان ہوں۔	سورہ فاتحہ 41 مرتبہ پانی پر دم کریں اور چاروں قل آیت الکرسی بھی سات مرتبہ پڑھ کر دم کرلیں 21 دن اس پانی کو پئیں۔
فراز لاہور	دو سال سے بے روزگار ہوں قرض بھی چڑھ گیا ہے	نماز فجر کے بعد 21 مرتبہ درود تاج اور 10 مرتبہ سورہ مزمل عشاء کے بعد سورہ واقعہ 7 مرتبہ اور 100 مرتبہ سورہ اخلاص پڑھیں اور دعا کریں۔

اس کے علاوہ آپ بھی اگر اپنے کسی بھی مسئلے کے حل کیلئے صاحبزادہ ایم اے قادری صاحب سے استخارہ کروانا چاہتے ہیں تو کسی بھی وقت اس نمبر 0300-2048999 پر کال کریں نیز آپ پیر سے جمعہ صبح 11:05 پر استخارہ پروگرام لائیو دیکھ سکیں گے۔

۵ استخارہ کا پروگرام

پیر تا جمعہ صبح 11:05 پر ملاحظہ فرمائیں

ناظرین کے مسائل کے حل کیلئے صاحبزادہ ایم اے قادری سے براہ راست سوال و جواب کا سلسلہ

16 اگست کے پروگرام استخارہ میں ناظرین کی طرف سے بیان کیے گئے مسائل اور صاحبزادہ ایم اے قادری کی طرف سے دی گئی قرآن و سنت کی روشنی میں رہنمائی

کالر کا نام	سوال	صاحبزادہ ایم اے قادری صاحب کا جواب
نور دین دادو	اچھا بھلا قرآن پاک حفظ کر رہا تھا اچانک یادداشت کمزور ہوگئی۔	سورہ طٰہٰ کی آیت نمبر 24 کثرت کے ساتھ پڑھیں اور پانی پر دم کرکے اس کے ساتھ دوا استعمال کریں۔
شاد اللہ دبئی	کاروبار نہیں چل رہا کبھی چلتا ہے اور کبھی بند ہو جاتا ہے	پانچوں نمازوں کے بعد یا فتاح یا اللہ کی تسبیح تین دن تک پڑھیں
بلال بہاولنگر	میری شادی میں رکاوٹ ہے رشتہ نہیں ہو پاتا	یا نور یا حمید کی تسبیح اول و آخر 11،11 مرتبہ درود شریف کے ساتھ تین روز تک پڑھیں اس کے بعد دعا کریں۔

س کے علاوہ آپ اپنے کسی بھی مسئلے کے حل کیلئے صاحبزادہ ایم اے قادری صاحب سے استخارہ کروانا چاہتے ہیں تو کسی بھی وقت نمبرز 0300-4302417_0331-7845269 پر کال کریں نیز آپ پیر سے جمعہ صبح 11:05 پر استخارہ پروگرام لائیو دیکھ سکیں گے

۵ استخارہ کا پروگرام

پیر تا جمعہ صبح 11:05 پر ملاحظہ فرمائیں

ناظرین کے مسائل کے حل کیلئے صاحبزادہ ایم اے قادری سے براہ راست سوال و جواب کا سلسلہ

28 اگست کے پروگرام استخارہ میں ناظرین کی طرف سے بیان کیے گئے مسائل اور صاحبزادہ ایم اے قادری کی طرف سے دی گئی قرآن و سنت کی روشنی میں رہنمائی

کالر کا نام	سوال	صاحبزادہ ایم اے قادری
جنید مظفر گڑھ	میری شادی ہوگئی ہے مگر بیوی ناراض ہو کر میکے چلی گئی ہے اور طلاق کا مطالبہ کر رہی ہے	یا شبیر یا اللہ کی تسبیح کریں ہم دعا کریں گے آپ بھی کوشش کریں کہ ناراضگی ختم ہو
شریف لودھراں	میری تین خالہ زاد بہنوں اور میری بہن کی شادی نہیں ہو رہی برائے مہربانی دعا کریں اچھے رشتے آجائیں	یا عزیز یا اللہ یا رحمٰن یا اللہ اور یا کریم یا اللہ کی تسبیحات فجر کے اوقات میں آپ تمام افراد کریں اور ساتھ میں اول و آخر درود شریف بھی پڑھیں
طاہر فیصل آباد	بچوں کے رشتے آتے ہیں مگر بات نہیں بن پاتی	یا قادر یا اللہ کی فجر اور عصر کے بعد تین دن تسبیح آپ بھی کریں اور بچیاں بھی کریں

اس کے علاوہ آپ بھی اگر اپنے کسی بھی مسئلے کے حل کیلئے صاحبزادہ ایم اے قادری صاحب سے استخارہ کروانا چاہتے ہیں تو کسی بھی وقت اس نمبر 0300-2048999 پر کال کریں نیز آپ پیر سے جمعہ صبح 11:05 پر استخارہ پروگرام لائیو دیکھ سکیں گے۔

۵ استخارہ کا پروگرام

پیر تا جمعہ صبح 11:05 پر ملاحظہ فرمائیں

ناظرین کے مسائل کے حل کیلئے صاحبزادہ ایم اے قادری سے براہ راست سوال و جواب کا سلسلہ

21 ستمبر کے پروگرام استخارہ میں ناظرین کی طرف سے بیان کیے گئے مسائل اور صاحبزادہ ایم اے قادری کی طرف سے دی گئی قرآن و سنت کی روشنی میں رہنمائی

کالر کا نام	سوال	صاحبزادہ ایم اے قادری
عامر خان مظفر گڑھ	میری شادی ہوگئی ہے مگر بیوی ناراض ہو کر میکے چلی گئی ہے اور طلاق کا مطالبہ کر رہی ہے	یا شبیر یا اللہ کی تسبیح کریں ہم دعا کریں گے آپ بھی کوشش کریں کہ ناراضگی ختم ہو
بشیر نظیر لودھراں	میری تین خالہ زاد بہنوں اور میری بہن کی شادی نہیں ہو رہی برائے مہربانی دعا کریں اچھے رشتے آجائیں	یا عزیز یا اللہ یا رحمٰن یا اللہ اور یا کریم یا اللہ کی تسبیحات فجر کے اوقات میں آپ تمام افراد کریں اور ساتھ میں اول و آخر درود شریف بھی پڑھیں
طارق فیصل آباد	بچوں کے رشتے آتے ہیں مگر بات نہیں بن پاتی	یا قادر یا اللہ کی فجر اور عصر کے بعد تین دن تسبیح آپ بھی کریں اور بچیاں بھی کریں

اس کے علاوہ آپ بھی اگر اپنے کسی بھی مسئلے کے حل کیلئے صاحبزادہ ایم اے قادری صاحب سے استخارہ کروانا چاہتے ہیں تو کسی بھی وقت اس نمبر 0300-2453272 پر کال کریں نیز آپ پیر سے جمعہ صبح 11:05 پر استخارہ پروگرام لائیو دیکھ سکیں گے۔

۵ استخارہ کا پروگرام

پیر تا جمعہ صبح 11:05 پر ملاحظہ فرمائیں

ناظرین کے مسائل کے حل کیلئے امام شاہ سے براہ راست سوال و جواب کا سلسلہ

یکم اگست کے پروگرام استخارہ میں ناظرین کی طرف سے بیان کیے گئے مسائل اور امام شاہ کی طرف سے دی گئی قرآن و سنت کی روشنی میں رہنمائی

کالر کا نام	سوال	امام شاہ صاحب کا جواب
امان لاہور	میرے رزق میں تنگی آئی ہوئی ہے۔	اللہ الصمد فجر کی نماز کے بعد 1100 مرتبہ پڑھیں عشاء کے بعد یا وہاب 1100 مرتبہ پڑھیں۔
سلمان گوجرانوالہ	میں اکثر بیمار رہتا ہوں، بہت پریشان ہوں۔	درود تاج 21 مرتبہ پانی پر اور خود پر دم کریں سورۃ یاسین 21 مرتبہ پانی پر اور خود پر دم کریں 21 دن اس پانی کو استعمال کریں۔
سندھ سے نام نہیں بتانا چاہتی	میرے شوہر شوگر مل میں کام کرتے ہیں لیکن ترقی نہیں ہوتی۔	آپ اور آپ کے شوہر نماز فجر اور عشاء کے بعد سورۃ اخلاص 300 مرتبہ اول و آخر 7 مرتبہ درود شریف پڑھیں۔

اس کے علاوہ آپ بھی اگر اپنے کسی بھی مسئلے کے حل کیلئے امام شاہ صاحب سے استخارہ کروانا چاہتے ہیں تو کسی بھی وقت اس نمبر 0300-4222248 پر کال کریں نیز آپ پیر سے جمعہ صبح 11:05 پر استخارہ پروگرام لائیو دیکھ سکیں گے۔

۵ استخارہ کا پروگرام

پیر تا جمعہ صبح 11:05 پر ملاحظہ فرمائیں

ناظرین کے مسائل کے حل کیلئے امام شاہ سے براہ راست سوال و جواب کا سلسلہ

27 جولائی کے پروگرام استخارہ میں ناظرین کی طرف سے بیان کیے گئے مسائل اور امام شاہ کی طرف سے دی گئی قرآن و سنت کی روشنی میں رہنمائی

کالر کا نام	سوال	امام شاہ صاحب کا جواب
صائمہ	سات سال شادی کو ہو گئے ہیں اولاد نہیں ہے	اولاد کی کسی نے جادو کے ذریعے بندش کی ہوئی ہے اس کے لیے مغرب کی نماز کے بعد 3 مرتبہ سورۃ مریم کی تلاوت کریں۔
افضال خانیوال	چھ ماہ سے کاروبار بالکل بند ہو گیا ہے پہلے بالکل ٹھیک تھا	کاروبار کے اوپر نظر بد کا پہرہ ہے اس کو ختم کرنے کے لیے 7 دن گوشت کا صدقہ چیلوں کو یا کوؤں کو ڈالیں۔
لبنیٰ	32 سال عمر ہو گئی ہے رشتہ نہیں ہو رہا	رشتہ 5 سال پہلے ہو جانا چاہیے تھا کسی نے رشتہ جادو کے ذریعے باندھا ہوا ہے بندش کو ختم کرنے کے لیے سورۃ ملک 11 مرتبہ پڑھیں۔

اس کے علاوہ آپ بھی اگر اپنے کسی بھی مسئلے کے حل کیلئے امام شاہ صاحب سے استخارہ کروانا چاہتے ہیں تو کسی بھی وقت اس نمبر 0300-4222248 پر کال کریں نیز آپ پیر سے جمعہ صبح 11:05 پر استخارہ پروگرام لائیو دیکھ سکیں گے۔

استخارہ

کا پروگرام

پیر تا جمعہ صبح 11:05 پر ملاحظہ فرمائیں

ناظرین کے مسائل کے حل کیلئے ایم اے جعفری سے براہ راست سوال و جواب کا سلسلہ

2 اگست کے پروگرام استخارہ میں ناظرین کی طرف سے بیان کیے گئے مسائل اور ایم اے جعفری کی طرف سے دی گئی قرآن و سنت کی روشنی میں رہنمائی

کالر کا نام	سوال	ایم اے جعفری صاحب کا جواب
عامر خان مظفر گڑھ	میری شادی ہوگئی ہے مگر بیوی ناراض ہو کر میکے چلی گئی ہے اور طلاق کا مطالبہ کر رہی ہے	یا شبیر یا اللہ کی تسبیح کریں ہم دعا کریں گے آپ بھی کوشش کریں کہ ناراضگی ختم ہو
بشیر نذیر لودھراں	میری تین خالہ زاد بہنوں اور میری بہن کی شادی نہیں ہو رہی برائے مہربانی دعا کریں اچھے رشتے آجائیں	یا عزیز یا اللہ یا رحمن یا اللہ اور یا کریم یا اللہ کی تسبیحات فجر کے اوقات میں آپ تمام افراد کریں اول و آخر درود شریف پڑھیں
طارق فیصل آباد	بچوں کے رشتے آتے ہیں مگر بات نہیں بن پاتی	یا قادر یا اللہ کی فجر اور عصر کے بعد تین دن تسبیح کریں آپ بھی کریں اور بچیاں بھی کریں

اس کے علاوہ آپ بھی اگر اپنے کسی بھی مسئلے کے حل کیلئے ایم اے جعفری صاحب سے استخارہ کروانا چاہتے ہیں تو کسی بھی وقت ان نمبرز 0300-4302417_0331-7845269 پر کال کریں نیز آپ پیر سے جمعہ صبح 11:05 پر استخارہ پروگرام لائیو دیکھ سکیں گے

استخارہ

کا پروگرام

پیر تا جمعہ صبح 11:05 پر ملاحظہ فرمائیں

ناظرین کے مسائل کے حل کیلئے ایم اے جعفری سے براہ راست سوال و جواب کا سلسلہ

3 اگست کے پروگرام استخارہ میں ناظرین کی طرف سے بیان کیے گئے مسائل اور ایم اے جعفری کی طرف سے دی گئی قرآن و سنت کی روشنی میں رہنمائی

کالر کا نام	سوال	ایم اے جعفری صاحب کا جواب
صائمہ	سات سال شادی کو ہو گئے ہیں اولاد نہیں ہے	اولاد کی کسی نے جادو کے ذریعے بندش کی ہوئی ہے اس کے لیے مغرب کی نماز کے بعد 3 مرتبہ سورۃ مریم کی تلاوت کریں۔
افضال خانیوال	چھ ماہ سے کاروبار بالکل بند ہو گیا ہے پہلے بالکل ٹھیک تھا	کاروبار کے اوپر نظر بد کا پہرہ ہے اس کو ختم کرنے کے لئے 7 دن گوشت کا صدقہ چیلوں کو یا کووں کو ڈالیں۔
لبنیٰ	32 سال عمر ہو گئی ہے رشتہ نہیں ہو رہا	رشتہ 5 سال پہلے ہو جانا چاہئے تھا کسی نے رشتہ جادو کے ذریعے باندھا ہوا ہے بندش کو ختم کرنے کے لئے سورۃ ملک 11 مرتبہ پڑھیں۔

اس کے علاوہ آپ بھی اگر اپنے کسی بھی مسئلے کے حل کیلئے ایم اے جعفری صاحب سے استخارہ کروانا چاہتے ہیں تو کسی بھی وقت ان نمبرز 0300-4302417_0331-7845269 پر کال کریں نیز آپ پیر سے جمعہ صبح 11:05 پر استخارہ پروگرام لائیو دیکھ سکیں گے

استخارہ

کا پروگرام

پیر تا جمعہ صبح 11:05 پر ملاحظہ فرمائیں

ناظرین کے مسائل کے حل کیلئے ایم اے جعفری سے براہ راست سوال و جواب کا سلسلہ

17 اگست کے پروگرام استخارہ میں ناظرین کی طرف سے بیان کیے گئے مسائل اور صاحبزادہ ایم اے قادری کی طرف سے دی گئی قرآن و سنت کی روشنی میں رہنمائی

کالر کا نام	سوال	صاحبزادہ ایم اے قادری صاحب کا جواب
جنید مظفر گڑھ	میری شادی ہوگئی ہے مگر بیوی ناراض ہو کر میکے چلی گئی ہے اور طلاق کا مطالبہ کر رہی ہے	یا شبیر یا اللہ کی تسبیح کریں ہم دعا کریں گے آپ بھی کوشش کریں کہ ناراضگی ختم ہو
شریف لودھراں	میری تین خالہ زاد بہنوں اور میری بہن کی شادی نہیں ہو رہی برائے مہربانی دعا کریں اچھے رشتے آجائیں	یا عزیز یا اللہ یا رحمن یا اللہ اور یا کریم یا اللہ کی تسبیحات فجر کے اوقات میں آپ تمام افراد کریں اور ساتھ میں اول و آخر درود شریف بھی پڑھیں
طاہر فیصل آباد	بچوں کے رشتے آتے ہیں مگر بات نہیں بن پاتی	یا قادر یا اللہ کی فجر اور عصر کے بعد تین دن تسبیح آپ بھی کریں اور بچیاں بھی کریں

اس کے علاوہ آپ بھی اگر اپنے کسی بھی مسئلے کے حل کیلئے ایم اے جعفری صاحب سے استخارہ کروانا چاہتے ہیں تو کسی بھی وقت ان نمبرز 0300-4302417_0331-7845269 پر کال کریں نیز آپ پیر سے جمعہ صبح 11:05 پر استخارہ پروگرام لائیو دیکھ سکیں گے

استخارہ

کا پروگرام

پیر تا جمعہ صبح 11:05 پر ملاحظہ فرمائیں

ناظرین کے مسائل کے حل کیلئے صاحبزادہ ایم اے قادری سے براہ راست سوال و جواب کا سلسلہ

22 اگست کے پروگرام استخارہ میں ناظرین کی طرف سے بیان کیے گئے مسائل اور صاحبزادہ ایم اے قادری کی طرف سے دی گئی قرآن و سنت کی روشنی میں رہنمائی

کالر کا نام	سوال	صاحبزادہ ایم اے قادری
عباس جاوید ملتان	میری شادی ہوگئی ہے مگر بیوی ناراض ہو کر میکے چلی گئی ہے اور طلاق کا مطالبہ کر رہی ہے	یا شبیر یا اللہ کی تسبیح کریں ہم دعا کریں گے آپ بھی کوشش کریں کہ ناراضگی ختم ہو
ارشد علی کراچی	میری تین خالہ زاد بہنوں اور میری بہن کی شادی نہیں ہو رہی برائے مہربانی دعا کریں اچھے رشتے آجائیں	یا عزیز یا اللہ یا رحمن یا اللہ اور یا کریم یا اللہ کی تسبیحات فجر کے اوقات میں آپ تمام افراد کریں اور ساتھ میں اول و آخر درود شریف بھی پڑھیں
مظفر رحیم فیصل آباد	بچوں کے رشتے آتے ہیں مگر بات نہیں بن پاتی	یا قادر یا اللہ کی فجر اور عصر کے بعد تین دن تسبیح آپ بھی کریں اور بچیاں بھی کریں

اس کے علاوہ آپ بھی اگر اپنے کسی بھی مسئلے کے حل کیلئے صاحبزادہ ایم اے قادری صاحب سے استخارہ کروانا چاہتے ہیں تو کسی بھی وقت اس نمبر 0300-2048999 پر کال کریں نیز آپ پیر سے جمعہ صبح 11:05 پر استخارہ پروگرام لائیو دیکھ سکیں گے۔

استخارہ

ناظرین کے مسائل کے حل کیلئے صاحبزادہ ایم اے قادری سے براہ راست سوال و جواب کا سلسلہ

23 اگست کے پروگرام استخارہ میں ناظرین کی طرف سے بیان کیے گئے مسائل اور صاحبزادہ ایم اے قادری کی طرف سے دی گئی قرآن و سنت کی روشنی میں رہنمائی

کالر کا نام	سوال	صاحبزادہ ایم اے قادری
صائمہ	سات سال شادی کو ہو گئے ہیں اولاد نہیں ہے	اولاد کی کسی نے جادو کے ذریعے بندش کی ہوئی ہے اس کے لیے مغرب کی نماز کے بعد 3 مرتبہ سورۃ مریم کی تلاوت کریں۔
افضال خانیوال	چھ ماہ سے کاروبار بالکل بند ہو گیا ہے پہلے بالکل ٹھیک تھا	کاروبار کے اوپر نظر بد کا پہرہ ہے اس کو ختم کرنے کے لئے 7 دن گوشت کا صدقہ چیلوں کو یا کووں کو ڈالیں۔
لبنیٰ	32 سال عمر ہو گئی ہے رشتہ نہیں ہو رہا	رشتہ 5 سال پہلے ہو جانا چاہئے تھا کسی نے رشتہ جادو کے ذریعے باندھا ہوا ہے بندش کو ختم کرنے کے لئے سورۃ ملک 11 مرتبہ پڑھیں۔

اس کے علاوہ آپ بھی اگر اپنے کسی بھی مسئلے کے حل کیلئے صاحبزادہ ایم اے قادری صاحب سے استخارہ کروانا چاہتے ہیں تو کسی بھی وقت اس نمبر 0300-2048999 پر کال کریں نیز آپ پیر سے جمعہ صبح 11:05 پر استخارہ پروگرام لائیو دیکھ سکیں گے۔

استخارہ

کا پروگرام

پیر تا جمعہ صبح 11:05 پر ملاحظہ فرمائیں

ناظرین کے مسائل کے حل کیلئے صاحبزادہ ایم اے قادری سے براہ راست سوال و جواب کا سلسلہ

27 ستمبر کے پروگرام استخارہ میں ناظرین کی طرف سے بیان کیے گئے مسائل اور صاحبزادہ ایم اے قادری کی طرف سے دی گئی قرآن و سنت کی روشنی میں رہنمائی

کالر کا نام	سوال	صاحبزادہ ایم اے قادری
قسیم اٹک	میں نے سکول کھولا ہے بچوں کی تعداد کم ہو گئی ہے۔	نماز فجر اور عشاء کے بعد درود تاج 21 مرتبہ پڑھا کریں اس کے علاوہ 313 مرتبہ یا وہاب پڑھیں اور دعا کریں۔
قاضی اعجاز شیخوپورہ	صحت ٹھیک نہیں رہتی کافی پریشان ہوں۔	سورہ فاتحہ 41 مرتبہ چاروں قل اور آیت الکرسی بھی سات مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر لیں 21 دن اس پانی کو پئیں
جمیل احمد لاہور	دو سال سے بے روزگار ہوں قرض بھی چڑھ گیا ہے	نماز فجر کے بعد 21 مرتبہ درود تاج اور 10 مرتبہ سورہ مزمل عشاء کے بعد سورہ واقعہ شریف 7 مرتبہ اور 100 مرتبہ سورہ اخلاص پڑھیں اور دعا کریں۔

اس کے علاوہ آپ بھی اگر اپنے کسی بھی مسئلے کے حل کیلئے صاحبزادہ ایم اے قادری صاحب سے استخارہ کروانا چاہتے ہیں تو کسی بھی وقت اس نمبر 0300-6393658 پر کال کریں نیز آپ پیر سے جمعہ صبح 11:05 پر استخارہ پروگرام لائیو دیکھ سکیں گے۔

5 کا پروگرام استخارہ

پیر تا جمعہ صبح 11:05 پر ملاحظہ فرمائیں

ناظرین کے مسائل کے حل کیلئے صاحبزادہ ایم اے قادری سے براہ راست سوال و جواب کا سلسلہ

24 اگست کے پروگرام استخارہ میں ناظرین کی طرف سے بیان کیے گئے مسائل اور صاحبزادہ ایم اے قادری کی طرف سے دی گئی قرآن و سنت کی روشنی میں رہنمائی

کالر کا نام	سوال	صاحبزادہ ایم اے قادری
عباس جاوید ملتان	میری شادی ہوگئی ہے مگر بیوی ناراض ہوکر میکے چلی گئی ہے اور طلاق کا مطالبہ کررہی ہے	یا شبیر یا اللہ کی تسبیح کریں ہم دعا کریں گے آپ بھی کوشش کریں کہ ناراضگی ختم ہو
ارشد علی کراچی	میری تین خالہ زاد بہنوں اور میری بہن کی شادی نہیں ہورہی برائے مہربانی دعا کریں اچھے رشتے آجائیں	یا عزیز یا اللہ یا رحمٰن یا اللہ اور یا کریم یا اللہ کی تسبیحات فجر کے اوقات میں آپ تمام افراد کریں اور ساتھ میں اول و آخر درود شریف بھی پڑھیں
مظفر رحیم فیصل آباد	بچوں کے رشتے آتے ہیں مگر بات نہیں بن پاتی	یا قادر یا اللہ کی فجر اور عصر کے بعد تین دن تسبیح آپ بھی کریں اور بچیاں بھی کریں

اس کے علاوہ آپ بھی اگر اپنے کسی بھی مسئلے کے حل کیلئے صاحبزادہ ایم اے قادری صاحب سے استخارہ کروانا چاہتے ہیں تو کسی بھی وقت اس نمبر 0300-2048999 پر کال کریں نیز آپ پیر سے جمعہ صبح 11:05 پر استخارہ پروگرام لائیو دیکھ سکیں گے۔

5 کا پروگرام استخارہ

پیر تا جمعہ سہ پہر 02:05 پر ملاحظہ فرمائیں

ناظرین کے مسائل کے حل کیلئے ایم اے قادری صاحب سے براہ راست سوال و جواب کا سلسلہ

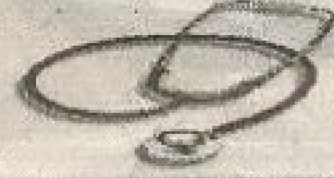
26 جولائی کے پروگرام استخارہ میں ناظرین کی طرف سے بیان کیے گئے مسائل اور ایم اے قادری صاحب کی طرف سے دی گئی قرآن و سنت کی روشنی میں رہنمائی

کالر کا نام	سوال	ایم اے قادری صاحب کا جواب
شمیم اٹک	میں نے سکول کھولا ہے بچوں کی تعداد کم ہوگئی ہے۔	نماز فجر اور عشاء کے بعد درود تاج 21 مرتبہ پڑھا کریں اس کے علاوہ 313 مرتبہ یا وہاب پڑھیں اور دعا کریں۔
قاضی اعجاز شیخوپورہ	صحت ٹھیک نہیں رہتی کافی پریشان ہوں۔	سورہ فاتحہ 41 مرتبہ، چاروں قل اور آیت الکرسی بھی سات مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کرلیں 21 دن اس پانی کو پئیں۔
جمیل احمد لاہور	دو سال سے بے روزگار ہوں قرض بھی چڑھ گیا ہے	نماز فجر کے بعد 21 مرتبہ درود تاج اور 10 مرتبہ سورہ مزمل، عشاء کے بعد سورہ واقعہ شریف 7 مرتبہ اور 100 مرتبہ سورہ اخلاص پڑھیں اور دعا کریں۔

اس کے علاوہ آپ بھی اگر اپنے کسی بھی مسئلے کے حل کیلئے ایم اے قادری صاحب سے استخارہ کروانا چاہتے ہیں تو کسی بھی وقت اس نمبر 0300-4222248 پر کال کریں نیز آپ پیر سے جمعہ 02:05 پر استخارہ پروگرام لائیو دیکھ سکیں گے۔

فولک ایسڈ

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران
Drnosheen786@hotmail.com

فولک ایسڈ یا فولیٹ یا وٹامن B9 اگرچہ خوراک کا معمولی حصہ ہے، لیکن جسم میں اس کے کام بہت اہم ہیں۔ حاملہ خواتین میں فولک ایسڈ کی کمی سے دوران حمل بچے کی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔ ایسے بچوں میں نہ صرف دل کے پیدائشی نقائص ہوتے ہیں بلکہ ان کے اندر نیورل ٹیوب بھی پوری طرح نہیں بنتی جس سے دماغ، اعصابی نظام یا حرام مغز میں نقص یا کٹے ہونٹ تالو پیدا ہوسکتا ہے۔ کینیڈا میں ہونے والی ایک تحقیق اور تجربات کے مطابق حاملہ خواتین کو روزانہ کم ازکم سو ملی گرام فولک ایسڈ درکار ہے۔ اگر ایک دن مقدار کم ہو تو اگلے چند دن میں پوری کی جاسکتی ہے۔ لیکن اگر دوران حمل فولک ایسڈ کی مقدار مسلسل کم رہے تو بہت امکان ہے کہ بچے میں کوئی پیدائشی نقص ہوجائے گا۔ کینیڈا میں جب حاملہ خواتین کو فولک ایسڈ کی مقدار بذریعہ دوا، خوراک یا ایسی خوراک کے ذریعے دی گئی جس میں فولک ایسڈ کا اضافہ کیا گیا تھا تو ایسے پیدائشی نقائص کے کیس 23-11 فیصد کم ہوگئے۔

فولک ایسڈ جو وٹامن B9 ہے خلیوں کی تقسیم اور ان کی نشوونما کیلئے انتہائی ضروری ہے۔ دوران حمل اگر ایسے بچوں میں پیدائشی نقائص نہ بھی ہوں تو آگے چل کر ذیابیطس، میٹا بولک سنڈروم، دمہ کی شکایات ہوجاتی ہیں۔ فولک ایسڈ کی کمی تولیدی نظام کو بھی متاثر کرتی ہے جس سے بانجھ پن ہوسکتا ہے فولک ایسڈ کی کمی ہوجانے سے ہونے والی کچھ علامات یہ ہیں۔ منہ کے اندر اور کناروں پر چھالے زبان پر سوج، دست، ڈپریشن، خون کی کمی، کمزوری، تھکاوٹ، بالوں کی رنگت میں تبدیلی خاص کر گرے رنگ کے بال۔

وٹامن کی کمی نہ ہو اس کیلئے قدرتی خوراک کے ذرائع بہترین طریقہ ہیں۔ سپلیمنٹ اس صورت میں دیئے جاتے ہیں جب کسی بھی وٹامن یا منرل کی کمی کی نمایاں علامات ہوں یا خون کے ٹیسٹ کے ذریعے ان کی تصدیق ہوجائے ایسی صورت میں ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق دو سے تین ماہ سپلیمنٹ جاری رکھے جائیں قدرتی غذائیں جن میں فولک ایسڈ کی زیادہ مقدار موجود ہے ان میں گہرے سبز رنگ کی پتوں والی سبزی، ساگ پالک، مٹر، بند گوبھی، براکلی، سلاد، کرم کلاں، شملہ مرچ، مالٹا، کنو، پپیتا، کیلا، خربوزہ، گریپ فروٹ، انگور، دودھ اور دودھ سے بنی غذائیں، انڈہ، گوشت، مچھلی، سرخ لوبیا، مونگ پھلی، ٹماٹر شامل ہیں۔

فزیکل تھراپی

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران
Drnosheen786@hotmail.com

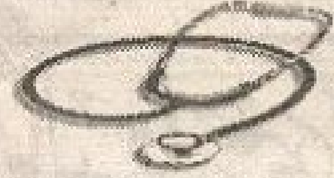
8 ستمبر کو دنیا بھر میں فزیکل تھراپی کا دن منایا جاتا ہے، اس کا مقصد فزیکل تھراپی کی افادیت اور ضرورت کے بارے لوگوں کو آگاہ کرنا ہے، فزیکل تھراپی یا فزیوتھراپی کا ہی ایک اہم شعبہ ہے جس میں مساج، ورزش، ہیٹنگ یا گرمائش، الٹراساؤنڈ ویوز، اور ایسے کئی دوسرے طریقوں سے جسمانی امراض کا علاج کیا جاتا ہے، فزیوتھراپی نہ صرف ہڈیوں جوڑوں پٹھوں کی تکلیف، سوزش، چوٹ، آپریشن کے بعد اعضاء کی بحالی کیلئے مقبول ہے بلکہ نیورو سرجری، پھیپھڑوں، دل کی سرجری کے بعد بھی مریضوں کو فزیوتھراپی کی ہدایت کی جاتی ہے، فزیوتھراپی کی ابتداء بقراط کے وقت سے ہی ہوگئی تھی، جہاں مریضوں کو آرام دینے کیلئے مساج، مالش اور گرم پانی کا استعمال کیا جاتا تھا، جدید فزیوتھراپی میں مساج، ہاتھوں سے پریشر، بجلی، الٹراساؤنڈ ویوز، ہیٹ اور کولڈ پیڈ، گرم پانی ورزش جیسے تمام طریقوں کو استعمال کیا جاتا ہے، بعض اوقات سانس کے مرض میں مبتلا مریضوں کو بھی فزیکل تھراپی کا کہا جاتا ہے، ایسے مریضوں میں سینے کی فزیوتھراپی کی جاتی ہے، جس سے انکو سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے، کئی اعصابی اور دماغی بیماریوں کیلئے مخصوص فزیکل تھراپی موجود ہے جیسا کہ لقوہ، فالج، پارکنسز ڈیزیز، ملٹی پل سکیروسز، پیدائشی دماغی کمزوری، کئی ممالک میں آکوپنکچر بھی فزیوتھراپی کا ہی حصہ تصور کیا جاتا ہے، اور کئی فزیوتھراپسٹ دیگر طریقوں کے علاوہ آکوپنکچر اور کائروپریکٹس بھی کرتے ہیں۔

گردن، کندھوں، کمر اور جوڑوں میں درد کیلئے بھی فزیوتھراپی کا سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے، بعض اوقات تکلیف ہڈیوں یا جوڑوں میں کسی نس کے دب جانے کے باعث ہوتی ہے، ایسی تکلیف میں جسم کا کوئی حصہ خاص کر بازو یا ٹانگ سن رہتا ہے، سوئیاں چبھتی محسوس ہوتی ہیں، بے جان محسوس ہوتا ہے اور درد ہوتا ہے، ایسے میں اگر سوزش ہو تو ٹھنڈا کپڑا برف یا کولڈ پیڈ رکھیں، اگر صرف درد ہو سوزش نہ ہو تو گرم کپڑا ہیٹ پیڈ رکھیں، شدید درد کی حالت میں فزیوتھراپی نہیں کی جاتی بلکہ ادویات کے ذریعے کچھ دن میں درد اور سوزش کم کرکے پھر فزیوتھراپی شروع کی جاتی ہے، فروزن شولڈر، ہشیاٹیکا، گھٹنوں کے درد، گردن کے درد اور لقوہ میں فزیو تھراپی سے دو سے تین ہفتے میں ہی کافی افاقہ ہوتا ہے۔

جیسا کہ اب کئی فزیوتھراپسٹ دوسرے طریقوں کے ساتھ آکوپنکچر، ریفلیکس سولوجی، پریشر تھراپی اور کائروپراکٹس بھی کرتے ہیں، ان طریقوں سے پرانے درد کو بھی کسی حد تک پڑ جاتا ہے، یہ قدیم چینی طریقہ علاج ہیں جو اب کئی ممالک میں فزیوتھراپی میں شامل کرلئے گئے ہیں، ان کے مطابق جسم میں ایسے کئی پوائنٹس یا مقامات ہیں جن پر ہاتھوں کے ذریعے پریشر دینے، مساج کریں، آکوپنکچر کرنے، ہیٹ لگانے یا معمولی بجلی لگانے سے یہ پوائنٹ ایکٹو ہوتے ہیں، ان مقامات پر موجود نہیں جسم کے اندرونی حصوں اور اعضاء تک پیغام رسانی کرتی ہیں جس سے کیمیکل کم یا زیادہ ہوتے ہیں، اور مناسب مطلوبہ مقدار میں آجاتے ہیں، اور تکلیف کم ہوجاتی ہے، اس کیلئے خاص طور پر ہتھیلی اور پیر کے تلوے پر ایسے پوائنٹس کا روزانہ مساج کیا جاتا ہے اور پریشر دیا جاتا ہے جس سے آہستہ آہستہ اندرونی اعضاء اور نظام میں بہتری آتی ہے۔

سبزیاں کتنی ضروری؟

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران
Drnosheen786@hotmail.com

سبزیاں اور پھل جسم سے زہریلے مادے ختم کرنے اور قوت مدافعت بڑھانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ دنیا بھر میں ملٹی وٹامن گولیوں کا رواج تبھی ہوا جب لوگوں نے غذا میں سے تازہ پھل اور تازی سبزی کم کر دی۔ اگر روزمرہ خوراک میں پھل سبزی بڑھا دیں تو یقین جانیں وٹامن کی گولی کی ضرورت ختم ہوجاتی ہے۔ پھلوں کو تازہ کھانا ہی ضروری ہے ہمارے ہاں سبزی کو اتنا زیادہ پکا دیا جاتا ہے کہ اس کی اصل افادیت ضائع ہوجاتی ہے۔ اصولاً سبزی کو صرف اتنا پکائیں کہ ان کا کچا پن دور ہو جائے۔ سلاد میں استعمال کی جانے والی سبزیاں کو بطور خاص اسی طرح بغیر پکائے کھانا چاہیے مختلف سبزیوں کے اجزا مختلف خوبیاں اور افادیت رکھتے ہیں۔ غذا میں روزانہ سبزیاں لینے سے ہی ان کے فوائد حاصل ہوسکتے ہیں جو سبزی کچی نہ کھائی جاسکے اسے بھون کر پکانے کی بجائے اس کا سوپ بنا کر پینا زیادہ اچھا ہے۔ اگر ممکن ہو تو سٹیم کرکے کھالیں۔

چقندر خون کی کمی دور کرتا ہے، جگر کے امراض میں فائدہ مند ہے۔ اس کے اجزاء کینسر اور ٹیومر کے خلیوں کو ختم کرتے ہیں۔ شملہ مرچ میں وٹامن سی، بی، کیروٹن کے علاوہ ایسے اجزاء ہیں جو خون صاف کرنے کا کام کرتے ہیں یہ اجزاء خون کے زہریلے مادوں کو مارتے ہیں، خون پتلا رکھتے ہیں، دل کے امراض سے بچاتے ہیں، بلڈ پریشر کم کرتے ہیں، سفید موتیا سے بچاؤ دیتے ہیں۔ سیم کی پھلیوں میں ایک عنصر لیوڈوپامین سے ملتا ہے اور پارکنسزم کے مریضوں کیلئے بہت فائدہ مند ہے رعشہ کو کم کرتا ہے۔

بند گوبھی معدے کے السر، تیزابیت اور ہاضمے کیلئے مفید ہے۔ بند گوبھی براکلی کے اجزا اینٹی آکسیڈنٹ ہونے کے باعث خون میں زہریلے مادے نہیں بننے دیتے۔ مستقل بند گوبھی کھانے والے افراد بہت حد تک کینسر سے محفوظ رہتے ہیں۔

پھول گوبھی میں بند گوبھی سے کم توانائی ہے۔ اس کے وٹامن بھی جسم سے فاسد مادے خارج کرتے ہیں۔

گاجر میں کیروٹین وٹامن اے آنکھوں اور جلد کیلئے بہت اچھی ہے اس کا روزانہ استعمال خواتین میں چھاتی کے کینسر سے بچاؤ فراہم کرتا ہے۔ کھیرا میں دیگر اجزاء کے ساتھ پانی، مولی بیڈنم کی زیادہ مقدار، جسم میں سوزش کو کم کرتی ہے، جسم کے زائد پانی کو خارج کرتا ہے، جلد کے اندر نئے خلیے بناتا ہے، جسم کی بافتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ کھیرا نہ صرف کھانے میں بلکہ جلد پر ماسک بنا کر لگانے کیلئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بینگن انتہائی کم کیلوریز والی سبزی ہے اس لیے اکثر وزن کم کرنے کیلئے بینگن کھایا جاتا ہے۔

لہسن کولیسٹرول کم کرتا ہے، خون کی نالیوں کو کھولتا ہے، وزن کم کرتا ہے، جسم میں قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ ادرک تے متلی بدہضمی کو دور کرتا ہے۔ جوڑوں کی سوزش کو کم کرتا ہے۔

کرم کلاں سبزی اگرچہ بہت کم کھائی جاتی ہے لیکن جوڑوں کے درد کیلئے مفید ہے، جوڑوں کی سوزش کم کرتی ہے اور فاسفورس کی زیادہ مقدار کے باعث انہیں مضبوط کرتی ہے۔ لیموں جسم کے زہریلے مادے ختم کرتا ہے اور انہیں خارج کرتا ہے۔ اسی لیے وزن کم کرنے اور ہاضمے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ جلد پر لگانے سے جلد کے اندر جمع زہریلے مادے صاف کرتا ہے۔ سبز پیاز بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔ پیاز میں دیگر اجزاء کے ساتھ سلفر کی خاص مقدار ہے خون کو پتلا رکھتا ہے، سانس کی نالیوں کو کھولتا ہے، بلڈ پریشر کم رکھتا ہے، جراثیم مارنے کی اصلاحیت رکھتا ہیں۔ بھنڈی کے اجزاء اعصابی نظام کو مضبوط کرتے ہیں۔ مٹر قوت مدافعت بڑھاتے ہیں۔ مولی جگر کے خلیوں کو مضبوط کرتی ہے، بائل کو خارج کرتی ہے، یرقان اور پتے کی پتھری سے محفوظ رکھتی ہے۔ شکر قندی ٹیومر کینسر اور سوزش زدہ خلیوں کو ختم کرتی ہے، شلجم جسمانی کمزوری دور کرتا ہے۔ ان میں زیادہ تر سبزیاں سلاد بنا کر کھائی جاسکتی ہیں۔

☆☆☆

خوشبو سے علاج

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران
Drnosheen786@hotmail.com

خوشبو سے علاج کو ایروما تھراپی کہا جاتا ہے۔ خوشبو نہ صرف مزاج کو خوشگوار بناتی ہے بلکہ کئی جسمانی تکالیف سے مسائل کو کم کرنے میں بھی مددگار ہے۔ سائنسی بنیادوں پر خوشبو کے اثرات اور استعمال کی تصدیق اور تائید کی جاتی ہے۔ اس کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ کمرے یا گھر میں کسی خاص خوشبو کا ایئر فریشنر سپرے کریں تو موڈ میں تبدیلی آجاتی ہے۔ کافور یا دوسری کئی طرح کی خوشبو تیل اور پتیوں کی صورت بھی ملتی ہیں جنہیں جلایا جاتا ہے یا کمروں میں ان کی "دھونی" دی جاتی ہے۔ دھونی دینے کا یہ قدیم طریقہ ایروما تھراپی کی ہی ایک قسم ہے۔

خوشبو صرف پھولوں سے ہی نہیں بلکہ پودے کے مختلف حصوں مثلاً چھال، تنے، جڑ، پتیوں سے بھی حاصل ہوتی ہے۔ ایروما تھراپی میں خوشبو کو صرف سونگھا ہی نہیں جاتا بلکہ اس کے تیل مختلف طریقوں سے استعمال کیے جاتے ہیں۔ تیل لگانے، مساج کرنے یا ان کی خوشبو ناک میں داخل ہونے سے پٹھوں، ہڈیوں پر اپنا اثر دکھاتی ہے اور دماغ کے ذریعے اعصابی نظام کو بہتر بناتی ہے۔ ایروما تھراپی میں زیادہ تر نفسیاتی تناؤ، ڈپریشن، موڈ کی بہتری، جسمانی درد کا علاج کیا جاتا ہے۔ خوشبو کے اثرات مختلف طریقوں سے مرتب ہوتے ہیں۔ مختلف خوشبوؤں اور مختلف پودوں کی خوشبو کے اثرات مختلف ہوتے ہیں۔ خوشبو کے ناک میں پہنچنے کے بعد ناک کے اندرونی اعضاء اور نسیں متحرک ہوجاتی ہیں اور اعصابی نظام کے ذریعے دماغ تک اس کا پیغام پہنچ جاتا ہے۔ خوشبو کے مالیکیولز دماغی خلیوں میں احساسات اور جذبات کو متحرک کرتے ہیں مثلاً "لیونڈر" کی خوشبو دماغ کو سکون دیتی ہے جیسے نیند کی گولی اثر کرتی ہے۔ لیونڈر آئل کا کنیسٹیوشن گردن پر مساج سکون دیتا ہے اور نیند آجاتی ہے رات کو کمرے میں لیونڈر کی خوشبو آرام دہ نیند دیتی ہے۔ ایروما تھراپی کے ماہرین کے مطابق پودوں سے حاصل کیے گئے تیل مختلف طریقوں سے استعمال ہوتے ہیں جیسا کہ جلد پر مساج، سونگھنے، کمرے میں خوشبو جلانے، نہانے کے پانی میں شامل کرنے۔ یہ دماغ کو سکون دیتے ہیں۔ نفسیاتی اور ذہنی مسائل کو دور کرتے ہیں جلد کی حفاظت کرتے ہیں، بال گرنے سے روکتے ہیں، بے چینی اضطراب کم کرتے ہیں، قبض اور نظام ہضم کو درست کرتے ہیں، جسمانی درد دور کرتے ہیں، چنبل کا علاج کرتے ہیں، جراثیم کو مارتے ہیں۔

دنیا بھر میں ایروما تھراپی سے ایسے مسائل کا حل تلاش کیا جاتا ہے اور انہیں اپنایا جارہا ہے چند آئل جو عموماً استعمال کیے جاتے ہیں ان میں لیونڈر آئل ذہنی تناؤ، ڈپریشن، نیند کی کمی کے لئے استعمال ہوتا ہے، لیمن گراس، بدہضمی، چہرے کی ایکنی، جسمانی درد، پسینہ کی زیادتی کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ لیموں پیروں کی سوزش، پیروں میں فنگس انفیکشن، جسم پر مو کے، رنگت اور جلد کے نکھار، پیروں، ٹانگوں پر پھولی ہوئی رگوں سے تکلیف میں کمی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تلسی کا تیل سانس کی تکلیف، زکام سردی، تھکن، آرتھرائٹس، جانور کے کاٹنے ڈنگ، مچھروں سے حفاظت، سائی نس کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تیج پات بالوں کی خشکی، اعصابی دردیں، خون کی بہتر گردش، پٹھوں کے کھنچاؤ، ہاتھ پاؤں میں سوئیاں چبھنا جیسے مسائل کے حل کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ سبز الائچی کا تیل بھوک کی کمی، پیٹ درد، منہ کی بدبو دور کرنے کے لئے ہے۔ دار چینی، قبض، پٹھوں کا درد، تھکن دور کرنے کے لئے ہے۔

☆☆☆

☆☆☆ڈائیلیسز☆☆☆

خبریں کلینک

ڈاکٹر نوشین عمران

Drnosheen786@hotmail.com

گردوں کا کام جسم کے فاضل مادوں کو خون سے الگ کر کے جسم سے خارج کرتا ہے۔ جب گردے کام کرنا چھوڑ دیں تو اس عمل کیلئے ڈائیلیسز مشین کا سہارا لینا پڑتا ہے یہ مشین مصنوعی گردہ ہے جو خون کو فاضل فالتو مادوں سے صاف کر دیتی ہے اگر ایسا نہ کیا جاتے تو مریض کی جان جا سکتی ہے۔

ڈائیلیسز دو طرح کا ہوتا ہے۔ پیرا ٹونیل ڈائیلیسز (PD) جس میں فاضل مواد کو پیٹ کے ذریعے نکالا جاتا ہے۔ سرجری کے ذریعے پیٹ میں ایک نالی لگائی جاتی ہے۔ اس سے دو لیٹر تک ڈائیلیسز مائع یا پانی پیٹ میں داخل کیا جاتا ہے۔ اس سے ہر چھ گھنٹہ بعد زہریلا مادہ نکالا جاتا ہے۔ مستقل ڈائیلیسز کروانے والے مریض ڈاکٹر سے سیکھنے کے بعد اس عمل کو گھر پر بھی کروا سکتے ہیں۔ البتہ اس کیلئے ٹریننگ اور صفائی کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ یہ عمل سستا ہے لیکن پرانا ہونے اور انفکشن کا رسک ہونے کے باعث بہت زیادہ مقبول نہیں ہے۔

دوسرا طریقہ ہیموڈائیلیسز HD ہے جس میں ڈائیلیسز مشین کے ذریعے گردے صاف کیے جاتے ہیں۔ عموماً ایک ہفتے میں دو سے تین بار ڈائیلیسز کیا جاتا ہے۔

اس عمل کے لئے مریض کے جسم کی کسی بڑی شریان میں مستقل ''فسٹولا'' بنایا جاتا ہے۔ ڈرپ لگانے کی سوئی یا بریلولا کی طرز پر یہ زیادہ دیر مستقل رہنے والا طریقہ ہے جس میں بار بار نیا بریلولا نہیں لگانا پڑتا۔ اس میں سوئی کی بجائے ایک سوئی کی مانند ٹیوب چھوٹے سے آپریشن سے جسم کی بڑی شریان میں ڈال دی جاتی ہے اور اس پر پٹی باندھ دی جاتی ہے۔ ہر بار ڈائیلیسز کروانے کے لئے اس پٹی کو کھول کر ٹیوب سے ڈائیلیسز مشین کو جوڑا جاتا ہے۔ اس کے ایک سرے سے خون صفائی کے لئے مشین میں جاتا ہے اور صاف ہونے کے بعد دوسری جگہ سے جسم میں دوبارہ داخل ہوتا ہے۔ ڈائیلیسز کے دوران مریض کی کسی بڑی شریان سے ٹیوب مشین سے جوڑ دی جاتی ہے۔ تین چار گھنٹے کے دوران مریض کے جسم کا خون بار بار اسی ٹیوب کے ذریعے صاف ہوتا ہے۔

ڈائیلیسز کے عمل کے لئے عام پانی نہیں بلکہ خاص ڈائیلیسز فلٹر پانی استعمال ہوتا ہے۔ ڈایالائزر کہا جاتا ہے۔ پہلی ڈائیلیسز مشین 1943ء میں ہالینڈ کے ایک طبی ماہر نے تیار کی جسے وہ بتدریج بہتر کرتا گیا۔ البتہ 16 ناکام ڈائیلیسز اور دو سال بعد ایک عورت کا کامیاب ڈائیلیسز کیا گیا جو اگلے سات سال تک اس سے مستفید ہوتی رہی۔

ڈائیلیسز کے دوران مریض میں خون کی کمی ضرور ہو جاتی ہے۔ ایسے مریض مستقل بنیادوں پر ادویات لیں یا انجکشن لگوائیں۔ اسی طرح ان مریضوں کو پانی کم استعمال کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ خوراک میں پروٹین مثلاً گوشت چکن مچھلی کھا سکتے ہیں، البتہ کیلا، کھجور، مالٹا، کینو سے پرہیز کریں کیونکہ اس سے پوٹاشیم بڑھ جاتا ہے جو دل کیلئے نقصان دہ ہوتا ہے۔

عام طور پر ایک دفعہ کے ڈائیلیسز کا خرچ پانچ سے چھ ہزار ہے۔ ہفتے میں کم از کم دو بار ڈائیلیسز کروانا لازمی ہے یوں ماہوار اخراجات چالیس سے پچاس ہزار تک ہو سکتے ہیں۔

بعض اوقات گردے کسی انفکشن یا دواؤں کے اثر کے باعث کام کرنا چھوڑ جاتے ہیں اور مریض کو وقتی ڈائیلیسز کروانا پڑتا ہے۔ ایسے میں اصل وجہ دور کر کے گردے دوبارہ کام کرنا شروع کر سکتے ہیں۔

☆☆☆

آپ کیسے سوتے ہیں

خبریں کلینک

ڈاکٹر نوشین عمران

Drnosheen786@hotmail.com

نفسیاتی ماہرین اور دنیا بھر کی ریسرچ ثابت کرتی ہے کہ کسی بھی انسان کے سونے کا طریقہ یا نیند کے دوران اس کی پوزیشن بتاتی ہے کہ اس کی اصل شخصیت کیسی ہے۔ اکثر لوگ نیند کے دوران بار بار پوزیشن بدل لیتے ہیں لیکن وہ پوزیشن جس میں سب سے زیادہ دیر تک سوتے رہیں یا با آسانی سو سکیں ان کی شخصیت کی عکاسی کرتی ہے۔ ماہرین کے مطابق نیند کے دوران عموماً چھ مختلف پوزیشن میں سے ایک ہوتی ہے۔ تقریباً 40 فیصد افراد ''فیٹس پوزیشن'' میں سوتے ہیں۔ جبکہ خواتین اس طرح سونا زیادہ آرام دہ سمجھتی ہیں۔ ایسے میں انسان اکٹھا ہو کر سوتا ہے جیسا کہ ٹانگیں اکٹھی کر کے پیٹ کے ساتھ لگا لیتا ہے۔ ایک ہاتھ اکثر تکیے کے نیچے اور ایک اوپر ہوتا ہے یا ایک ہاتھ تکیے پر اور دوسرا سینے کے برابر ہوتا ہے۔ ایسے افراد کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ بظاہر بڑے مضبوط یا سخت گیر ہوتے ہیں لیکن اندر سے نرم دل، حساس، اور سوچ کر فیصلہ کرنے والے ہوتے ہیں۔ یہ لوگ ابتدائی ملاقات پر فری نہیں ہوتے بلکہ کم گو یا شرمیلے نظر آتے ہیں۔ تعلقات بنانے میں کچھ وقت لیتے ہیں۔

تقریباً 15 فیصد افراد ''لاگ پوزیشن'' میں سوتے ہیں۔ ایسے افراد ایک کروٹ پر سوتے ہیں۔ ٹانگیں بالکل سیدھی رکھتے ہیں۔ بازو بھی بالکل سیدھے رکھ کر سوتے ہیں۔ ایسے لوگ دوسروں میں جلد گھل مل جاتے ہیں۔ محفلوں اور ہجوم کو پسند کرتے ہیں۔ لوگوں کے اعتماد کو ٹھیس نہیں پہنچاتے، سیدھی سادی اور بے فکری کی زندگی گزارنا پسند کرتے ہیں۔ کسی بات کو دل پر نہیں لیتے۔

13 فیصد لوگ ''پرنر پوزیشن'' میں سوتے ہیں۔ ایک کروٹ پر سوتے ہیں جبکہ دونوں بازو سیدھے نیچے کی بجائے سامنے کی طرف پھیلا کر سوتے ہیں۔ ہر چیز وں کی شدید خواہش رکھنے والے ہوتے ہیں۔ فیصلہ کرنے میں دیر لگاتے ہیں لیکن جب فیصلہ کر لیں تو بدلنا مشکل ہوتا ہے۔ ان کی شخصیت بہت حد تک کھلی کتاب کی طرح ہوتی ہے۔ اپنی باتیں زیادہ دیر تک چھپا نہیں سکتے۔ ان کی منفی بات یہ ہے کہ جلد مایوسی کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔

8 فیصد لوگ ''سولجر پوزیشن'' میں سونا پسند کرتے ہیں۔ یعنی بیلکل سیدھے، دونوں بازو ساتھ لگا کر۔ ایسے لوگ خاموش طبع ہوتے ہیں۔ زیادہ ملنا جلنا اور لوگوں میں گھلنا پسند نہیں کرتے۔ ہجوم سے دور رہتے ہیں۔ اکیلے رہنا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ تھوڑے ضدی اور اپنے فیصلے خود کرنے والے کسی حد تک مغرور اصولوں کے پکے ہوتے ہیں۔

''فری فال'' انداز میں 7 فیصد لوگ سوتے ہیں۔ الٹے ہو کر پیٹ کے بل، دونوں ہاتھ تکیے کے اوپر اور سر ایک طرف کر کے سوتے ہیں۔ کھل کر بات کرنے والے، بے دھڑک، تنقید ناپسند کرتے ہیں۔ بظاہر جوشیلے یا نڈر نظر آنے والے یہ افراد اندر سے جلد گھبرا جانے والی شخصیت کے مالک ہیں۔ غیر متوقع صورتحال میں جلد پریشان ہو جاتے ہیں اور کنفیوز رہتے ہیں۔

5 فیصد سٹار فش پوزیشن میں سوتے ہیں۔ کمر کے بل سیدھی ٹانگیں دونوں ہاتھ تکیہ پر اوپر کی طرف۔ دوسروں کی بات دھیان سے سنتے ہیں، اچھے دوست ہوتے ہیں، بڑھکیں مارنے کی بجائے کچھ کرنا پسند کرتے ہیں۔ لوگوں کی توجہ حاصل کرنا یا توجہ کا مرکز بننا پسند نہیں کرتے۔ جہاں تک ہو سکے خاموشی سے دوسروں کی مدد کرتے ہیں۔

☆☆☆

باڈی بلڈنگ اور سٹیرائڈز

خبریں کلینک

ڈاکٹر نوشین عمران

Drnosheen786@hotmail.com

نئے اور نوجوان کھلاڑیوں کا سپورٹس اور باڈی بلڈنگ کے دوران جسم کے پٹھوں کو مضبوط کرنے اور طاقت بڑھانے کی خاطر ادویات کا استعمال کرنا کوئی نئی بات نہیں۔ اس مقصد کے لیے بازار میں کھلے عام ایسی ادویات مل جاتی ہیں جن پر خاص طور پر باڈی بلڈنگ سپلیمنٹ لکھا ہوتا ہے۔ لمحہ فکریہ یہ ہے کہ تمام سپلیمنٹ صحت کے لیے محفوظ نہیں ہیں۔ گوجرانوالہ اور نواح میں پچھلے کچھ عرصے کے دوران کئی نوجوان باڈی بلڈرز کی اموات ہوئی جن کی وجہ اچانک ہارٹ اٹیک بتائی جاتی ہے۔

باڈی بلڈنگ یا جم جانے والے نوجوانوں کو اپنا جسم مضبوط بنانے کا جنون ہوتا ہے۔ ان میں سے کئی آگے چل کر اسے پروفیشن کے طور پر اپنانے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ جم ٹریننگ کے ساتھ بہترین خوراک لازمی ہے۔ بدقسمتی سے وہ نوجوان جو روزانہ گوشت دودھ پھل جیسی مہنگی خوراک نہیں لے سکتے یا نہیں لینا چاہتے یا جلد از جلد اپنا جسم باڈی بلڈرز جیسا بنانا چاہتے ہیں۔ وہ مسلز بلڈنگ سپلیمنٹ کا سہارا لیتے ہیں اور ایسے میں کسی معیاری سپلیمنٹ کے بجائے مضر یا غیر معیاری دوا یا جلد فائدے کے لیے مضر خطرناک خوراک لینے سے بھی گریز نہیں کرتے۔

مسلز بلڈنگ کے لیے سب سے زیادہ ''اینابولک سٹیرائڈ'' ''ANABOLIC STEROID'' کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ''ہیومن گروتھ ہارمون HGH، انسولین، اور پیشاب آور دوا DIURETIC بھی لی جاتی ہیں۔ ان کا مقصد کم سے کم وقت میں جسم کے پٹھوں کو مضبوط کرنا اور ان کا MASS بڑھانا ہے لیکن جسم سے چربی کم کرنا ہے۔ دنیا میں کئی ایسی مثالیں موجود ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ نوجوان لڑکوں نے بہت کم عرصے میں ان ادویات کی مدد سے اپنے جسم کو باڈی بلڈنگ کے قابل بنایا یا باڈی بلڈرز جیسا بنایا۔ لیکن یہ بھی ثابت ہوا کہ کم عرصے میں بہترین نتائج حاصل کرنے والے ان نوجوانوں میں جگر یا گردے کی خرابی کے علاوہ نوجوانی میں ہی ہارٹ اٹیک کا شدید خطرہ ہوتا ہے۔

جم جا کر فٹ رہنے کے لیے ورزش کرنا بہت اچھی عادت ہے۔ لیکن باڈی بلڈر جیسا جسم بنانے کا جنون ایسی ادویات کے استعمال پر مجبور کر دیتا ہے۔ اگرچہ پاکستان باڈی بلڈنگ فیڈریشن نے تمام ہیلتھ کلب اور باڈی بلڈنگ جم پر ادویات کے استعمال کو ممنوع قرار دیا ہے لیکن یہ ممکن نہیں کہ یہاں ٹریننگ کرنے والے تمام جوانوں کا مہنگا ڈوپ ٹیسٹ ہو سکے والدین اپنے طور پر جم جانے والے بچوں اور ان کے جم اور کلب پر نظر رکھیں کہ وہاں ایسی ادویات مہیا کی جا رہی ہیں یا نہیں اور کیا ان کا بچہ کسی ایسی دوا کا استعمال تو نہیں کر رہا۔

سفید موتیا

خبریں کلینک

ڈاکٹر نوشین عمران

Drnosheen786@hotmail.com

آنکھ کے اندر لینز (عدسہ) پروٹین سے بنا ہوتا ہے جو روشنی کی لہروں کو آنکھ کے پردے پر فوکس یا مرکوز کرنے کا کام کرتا ہے۔ مختلف چیزوں اور مختلف فاصلوں کو دیکھنے کے لئے لینز اپنی شکل اور سائز چھوٹا بڑا یا کم زیادہ کر سکتا ہے۔ اگر لینز کی فوکس کرنے کی صلاحیت کم ہو جائے تو چیزیں دھندلی نظر آتی ہیں اسی لئے بہتر دیکھنے کے لئے عینک کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر لینز کے اندر پروٹین اور پانی کی مقدار میں تبدیلی آ جائے تو لینز شفاف نہیں رہتا اور سفیدی مائل دھندلا ہو جاتا ہے اور ہر تصویر کو دھندلا پیش کرتا ہے۔ بظاہر دیکھنے میں لینز بالکل سفید نظر آنے لگتا ہے۔ اسی باعث اسے سفید موتیا کہا جاتا ہے۔ انگریزی میں اسے کیٹاریکٹ کہا جاتا ہے جسے یونانی میں آبشار کا مطلب دیا جاتا ہے۔

سفید موتیا عموماً 60 سال کی عمر کے بعد کبھی بھی ہو سکتا ہے۔ عمر کے علاوہ اور خاص کر 60 سے پہلے ہونے کی اور وجوہات بھی ہیں جیسا کہ آنکھ میں بار بار انفکیشن' آنکھ میں الرجی' آنکھ میں سرخی رہنا' ذیابیطس' سٹیرائیڈ کا استعمال' سورج کی تیز روشنی میں زیادہ دیر رہنا' غیر متوازن غذا' کم روشنی میں پڑھنا۔ سفید موتیا بتدریج بڑھتا ہے اس کے مکمل ہونے یا نظر کو پوری طرح دھندلا کرنے میں کئی ماہ یا کئی سال لگ جاتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ دونوں آنکھوں میں ایک ساتھ ہی موتیا شروع اور مکمل ہو لیکن ایک آنکھ میں سفید موتیا ہونے کے بعد کسی نہ کسی وقت دوسری میں ہونا کافی حد تک یقینی ہے۔

سفید موتیا ہونے سے نظر دھندلانے لگتی ہے۔ عینک لگوا کر یا نمبر بار بار بدلوا کر بھی نظر درست نہیں ہوتی اور چیزیں مسلسل دھندلی نظر آتی ہیں۔ موتیا سے بچاؤ کے لئے سورج کی تیز روشنی سے بچاؤ' دھوپ میں سن گلاسز کا استعمال' کنٹیکٹ لینز کا کم سے کم استعمال' آنکھوں کی الرجی اور انفکیشن کا مکمل علاج' متوازن غذا ضروری ہیں۔ آنکھوں کی صحت اور نظر کی بہتری کے لئے ایسی غذائیں استعمال کرنا مفید ہے جن میں بیٹا کیروٹین لیوٹن اور زیا زینتھین موجود ہوں یہ نباتات اور منرل آنکھوں کے لئے بہت ضروری اور فائدہ مند ہیں۔

بیٹا کیروٹین والی قدرتی غذاؤں میں شکرقندی' گاجر' سبز سبزیاں' پیٹھا کدو' سردا' گرما' سرخ شملہ مرچ' خوبانی خشک' مٹر شامل ہیں۔

لیوٹن (LEUTIN) اور زیا زینتھین (ZEAXANTHINE) نہ صرف نظر بلکہ آنکھ کے پردے کی صحت کے لئے بھی بہترین ہیں۔ قدرتی ذرائع انڈے کی زردی' مکئی' شملہ مرچ' انگور' کیسوی پھل' براکلی' ساگ' پالک' مالٹا' موسمی' زوکینی سبزی' بند گوبھی' سبز پتوں والی تمام سبزیاں' آڑو' جیری' پپیتا' رس بھری' اقالہ' دھنیا' پودینہ شامل ہیں۔

☆☆☆

ایکنی

چہرے پر دانے نکلنا عموماً نوجوانوں کا مسئلہ رہتا ہے۔ ان دانوں کو ایکنی ولگیرس کہا جاتا ہے۔ جلد کی تہوں میں موجود غدود بند ہو جائیں تو جلد کے اوپر دانے بن جاتے ہیں۔ ایکنی کے ساتھ دانے کے گرد سوزش بھی ہو جاتی ہے۔ اکثر دانوں میں پیپ بھر جاتی ہے اور درد بھی رہتا ہے۔ ایکنی کا مسئلہ عام طور پر بارہ سال کی عمر سے شروع ہوتا ہے۔ دانوں کی زیادہ تعداد چہرے اور گردن پر ہوتی ہے لیکن ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایکنی چہرے پر کم اور کمر پر زیادہ ہو جائے۔ ایکنی کے دانوں کا سائز چھوٹا بڑا ہو سکتا ہے۔ یہ دانے بہت معمولی سا دھبا، کیل، پھنسی، مہاسے، آبلہ، چھالہ اور بعض دفعہ گلٹی کے برابر بھی ہو سکتے ہیں۔ اگر غدود کے مادے میں بیکٹیریا جمع ہو جائے تو دانا بہت بڑا، پیپ سے بھرا اور اردگرد جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ اکثر نوجوانوں کو بلوغت کے ابتدا میں ہارمون کی تبدیلی کے باعث بھی ایکنی ہو جاتی ہے جو کافی سال رہتی ہے۔

خواتین میں بہت زیادہ ایکنی کے ساتھ وزن بڑھنے لگے تو یہ پولی سسٹک اووری کی نشانی ہے۔ اس کے لئے انہیں الٹرا ساؤنڈ کروا کر چیک کروانا چاہیے۔ صرف جلد پر کریم لگانے سے ایکنی دور نہیں ہوگی یا ایسی خواتین کو خون کے مکمل ٹیسٹ کے ساتھ "ٹیسٹوسٹیرون" لیول بھی چیک کروانا چاہیے۔ وٹامن A کی کمی سے بھی نہ صرف چہرے بلکہ گردن، کمر اور بازو پر بھی ایکنی ہو جاتی ہے۔

اگر ایکنی صرف جلد کا مسئلہ ہو اور اس کا باعث ہارمون کی خرابی یا کسی اندرونی نظام کی خرابی نہ ہو تو پھر جلد کا علاج ہی کیا جاتا ہے اور اگر اس کی وجہ ہارمون کی کمی بیشی ہو تو ان ہارمونز کو نکالنا ضروری ہوتا ہے لیکن یہ فیصلہ مکمل تشخیص کے بعد ہی کیا جاتا ہے۔ علاج کیلئے بین زائل پر آکسی ڈیز Benzyol Peroxidase والی کریم جلد پر روزانہ لگائیں۔ اس کے ساتھ Tretenoin, Retenoid کے اجزا والی کریم بھی دستیاب ہیں۔ وٹامن A کی کریم اور ایزی لک ایسڈ کریم بھی دستیاب ہے۔ چند کریم دو یا تین ادویات کا مکسچر ہوتی ہیں۔ انہیں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ انہیں روزانہ صبح شام دو سے تین ماہ لگائیں۔ اگر ایکنی سرخی مائل یا اس کے گرد جلد سرخی مائل ہو جائے تو یہ بیکٹیریا کی انفیکشن ہے۔ اس کے لئے اینٹی بائیوٹک کریم لگائیں جیسا کہ اری تھروسین یا ٹیٹرا سائیکلین یا کلنڈا مائسین، دونوں طرح کی کریم کو اکٹھا ملا کر مکس کر کے بھی لگا سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ روزانہ ایک ماہ تک وٹامن اے اور وٹامن سی کی گولی ضرور لیں۔ جلد کی صفائی کے لئے اینٹی ایکنی سوپ یا فیس واش ضرور استعمال کریں۔ غذا میں پھل، سبزی اور پانی زیادہ لیں۔ گوشت، چینی، چاکلیٹ، چائے، کولڈ ڈرنک کم کر دیں۔

☆☆☆

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران
Drnosheen786@hotmail.com

گردے کیسے کام کرتے ہیں

انسانی جسم میں گردے خون کی صفائی اور کیمیائی اجزا کے توازن کو برقرار رکھنے کے کام کے ساتھ اور بھی کئی کام سرانجام دیتے ہیں۔ انسانی مٹھی کے سائز کے دونوں گردوں سے روزانہ تقریباً 50 گیلن خون گزر کر فلٹر ہوتا ہے۔ جس سے اندازاً آدھا گیلن فالتو مضر اجزا اور پیشاب خارج ہو جاتا ہے۔ جسمانی خلیوں میں روزانہ ہونے والی توڑ پھوڑ کے بعد بننے والے فالتو اجزا بھی خون میں شامل ہو کر گردوں سے فلٹر ہوتے ہیں۔ صفائی کی خاطر خون ہر گردش پر گردوں سے بھی گزرتا ہے۔ گردوں کا اصل کام فلٹر کی طرح صفائی کا ہی ہے۔ جیسے روزانہ گھر کی صفائی کی جاتی ہے۔ اگر کچھ دن صفائی نہ ہو تو کوڑا گھر کے اندر ہی رہ جائے گا۔ اسی طرح جسم کو بھی اپنے فالتو بیکار مادے نکالنے کے لئے ہر وقت صفائی کی ضرورت ہوتی ہے جو گردے ہی کرتے ہیں۔

گردوں کے اندر صفائی کا کام کرنے کے لئے انتہائی باریک نالیاں "نیفرون" ہوتی ہیں۔ ان کی تعداد تین سے دس لاکھ تک ہو سکتی ہے۔ خون کی نالیوں کے سرے ان نیفرون سے جڑے ہوتے ہیں اور خون کے اجزا نیفرون میں داخل ہو جاتے ہیں۔ البتہ خون نیفرون میں نہیں جاتا۔ نیفرون سے گزرتے ہوئے جسم کو جن اجزا کی ضرورت ہوتی ہے وہ نیفرون کی جھلی سے واپس خون میں چلے جاتے ہیں۔ بیکار اجزا پانی کے ساتھ پیشاب بن کر گردوں سے باہر نکل جاتے ہیں۔ گردے جسم کے فالتو پانی کو بھی خارج کرتے ہیں اور نمکیات اور دیگر اجزا کے ساتھ پانی کا توازن بھی قائم رکھتے ہیں، خون میں ایسڈ (تیزابیت) کو متوازن رکھتے ہیں۔

گردے "رینن" ہارمون بناتے ہیں جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔ گردوں سے "اری تھرو پائٹن" ہارمون بنتا ہے جو ہڈیوں کے گودے کو متحرک کر کے خون کے سرخ ذرات بناتا ہے۔ ایک اور ہارمون "کیلسی ٹرال" بناتے ہیں جو وٹامن ڈی کو فعال شکل دیتا ہے تاکہ جسم میں کیلشیم کو روک سکے۔ گردوں میں خرابی کے بعد یہ تینوں ہارمون بھی بننا کم ہو جاتے ہیں یا بند ہو جاتے ہیں اس لیے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے، خون کی کمی ہو جاتی ہے، وٹامن ڈی اور کیلشیم کم ہو جاتے ہیں، ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں، ایسڈ بڑھ جانے سے غنودگی تھکن اور سستی ہو جاتی ہے۔

صحت مند شخص کے جسم میں گردے سو فیصد کام کرتے ہیں۔ اگر پچاس فیصد بھی کام کرتے رہیں تو صحت پر کوئی خاطر خواہ فرق نہیں پڑتا جیسا کہ ایک گردہ عطیہ کرنے سے احتیاط کے ساتھ باقی زندگی گزر سکتی ہے۔ لیکن اگر گردے چالیس فیصد سے کم کام کریں تو گردوں کی خرابی کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔ اگر گردے پندرہ فیصد سے کم کام کریں تو ڈائلسز کی ضرورت پڑتی ہے۔

گردوں کو خراب کرنے والی بیماریاں زیادہ تر "نیفرون" کو ہی خراب کرتی ہیں۔ جس سے نیفرون کے کام کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ گردوں کو بتدریج خراب کرنے والے امراض میں ذیابیطس سرفہرست ہے۔ کنٹرول میں نہ رہنے والا بلڈ پریشر بھی گردوں کو خراب کرتا ہے۔ ان کے علاوہ درد کم کرنے والی ادویات کا بہت زیادہ استعمال، بیکٹیریا وائرس فنگس انفیکشن، پتھری بھی گردے خراب ہونے کی وجہ بنتے ہیں۔

☆☆☆

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران
Drnosheen786@hotmail.com

گیسٹروسکوپی

گیسٹروسکوپی ایک ایسا ٹیسٹ ہے جس میں خوراک کی نالی، معدے اور چھوٹی آنت کے پہلے حصے ڈیوڈینم کا اندرونی معائنہ کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے اینڈوسکوپ کا آلہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اس لیے اس ٹیسٹ کو اکثر اینڈوسکوپی بھی کہا جاتا ہے۔ اینڈوسکوپ ایک باریک پلاسٹک کی لچکدار ٹیوب ہے جس کے آگے بہت چھوٹا کیمرہ لگا ہوتا ہے۔ ٹیوب یا نالی منہ کے ذریعے اندر داخل کی جاتی ہے۔ یہ تاثر غلط ہے کہ نالی ناک سے داخل کی جاتی ہے۔ منہ سے داخل کرنے کے بعد آہستہ آہستہ آگے دھکیلا جاتا ہے۔ خوراک کی نالی معدے اور پھر چھوٹی آنت کے پہلے حصے تک اندرونی حالت کا معائنہ کیا جا سکتا ہے۔ نالی کے کیمرے کے باعث ڈاکٹر براہ راست بھی اندرونی سطح دیکھ سکتا ہے اور اسے ٹی وی سکرین پر بھی دیکھا جا سکتا ہے۔ کیمرہ کے ساتھ ایک لائٹ بھی موجود ہوتی ہے جو اندرونی سطح کو روشن کرتی ہے۔ اور اسی باعث اسے دیکھا جا سکتا ہے۔ اس نالی میں اتنی گنجائش ہوتی ہے کہ اس کے اندر کوئی اور باریک آلہ تار کے ذریعے داخل کیا جا سکے۔ مثلاً اگر ڈاکٹر کو معائنہ کے دوران اندرونی حصے میں کوئی خرابی نظر آئے یا کوئی ٹیومر یا زخم ہو تو ایک باریک آلے کے ذریعے اس کی بائی آپسی کی خاطر تھوڑا مواد حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح اندرونی زخموں، رستے ہوئے خون کو بند کرنے کیلئے اسی نالی کے ذریعے انجکشن لگایا جا سکتا ہے۔

گیسٹروسکوپی عموماً ایسے افراد میں کی جاتی ہے جنہیں السر کا خدشہ ہے، ادویات کے ذریعے، بدہضمی، معدے کی دوسری علامات یا درد کنٹرول نہ ہوتا ہو، بار بار قے متلی ہو اور دوا سے نہ رکے، کھانے نگلنے میں دشواری ہو یا معدے، خوراک کی نالی کا ایسا مسئلہ جو عام طبی معائنے سے تشخیص نہ ہو سکے۔ ان میں السر، ٹیومر کینسر جیسے مسائل بھی شامل ہیں۔

گیسٹروسکوپی ٹیسٹ کیلئے مریض کو بے ہوش نہیں کیا جاتا بلکہ ٹیسٹ سے کچھ دیر پہلے سن کرنے کی خاطر دوا پلا دی جاتی ہے۔ اس سے زبان حلق سن ہو جاتا ہے اور نالی گزارتے تکلیف کم ہو جاتی ہے مریض کو سیدھا لٹا کر نالی کے سرے کو پانی کے گھونٹ کی طرح نگلنے کیلئے کہا جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ اسے آگے کی طرف دھکیلا جاتا ہے۔ مریض ٹیسٹ کے بعد پانچ چھ گھنٹے تک سوائے پانی کے چند گھونٹ کے اور کچھ نہ لے تو بہتر ہے۔ ٹیسٹ کے بعد مریض باآسانی گھر جا سکتا ہے اور رپورٹ اسی وقت بتا دی جاتی ہے البتہ بائی آپسی کی رپورٹ ملنے میں کئی دن لگ سکتے ہیں۔

یہ ٹیسٹ صرف ماہر ڈاکٹر ہی کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے خصوصی تربیت لی جاتی ہے۔ ٹیسٹ اگرچہ بہت زیادہ تکلیف دہ نہیں ہوتا لیکن اکثر مریضوں کو ٹیسٹ کروانے کے دوران کافی دقت محسوس ہوتی ہے۔ کئی ایک کو حلق میں خارش یا خراش ہو جاتی ہے۔ دانتوں یا مسوڑھوں پر سوج ہو جاتی ہے، زبان پر خراش آ جاتی ہے، ڈاکٹر تجربہ کار نہ ہو تو گیسٹروسکوپی نالی کے باعث خوراک کی نالی یا معدے میں زخم آ سکتے ہیں جن سے خون جاری ہو جاتا ہے۔

یہ ٹیسٹ صرف منہ حلق خوراک کی نالی معدے اور ڈیوڈینم کا معائنہ یا بائی آپسی کر سکتا ہے یا ان حصوں میں کوئی اور عمل کر سکتا ہے۔ اس کے ذریعے پتے جگر یا لبلبے کو نہیں دیکھا جا سکتا۔

☆☆☆

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران
Drnosheen786@hotmail.com

کھیرا

دنیا میں سب سے زیادہ کھیرا چین میں اگایا جاتا ہے۔ غذائی اجزا میں 90 فیصد پانی کی مقدار کے ساتھ کھیرا گرمی کے موسم میں بہترین غذا ہے۔ ایک کھیرے میں تقریباً 16 کیلوریز ہیں۔ کھیرے میں قابل ذکر وٹامن صرف ایک ہے جو وٹامن کے 'K' ہے۔ جس کی مقدار 16 مائیکروگرام ہے۔ یعنی روزانہ ضرورت کا تقریباً 16 فیصد صرف ایک کھیرا کھانے سے حاصل ہو جاتا ہے۔ دوسری وٹامن بہت کم مقدار میں ہیں لیکن وٹامن بی 2، بی 6، بی 1، بی 9، وٹامن سی، میگنیشیم، مینگنیز، کیلشیم، فاسفورس، پوٹاشیم، زنک، آئرن، فلورائڈ کی روزانہ ضرورت کی مقدار پائی جاتی ہے۔

غذائی ماہرین کی تحقیق ثابت کرتی ہے کہ کھیرا میں کئی ایسے اجزا ہیں جو جسمانی صحت کے لئے بہت مفید مانے جاتے ہیں۔ جیسا کہ "لاگنین" نامی ایک عنصر دل اور شریانوں کے امراض سے بچاؤ، کچھ اقسام کے کینسر سے بچاؤ (جیسا کہ چھاتی، بچہ دانی، پراسٹیٹ) میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ کیوکربیٹاسن نامی عنصر جسم میں ٹیومر اور کینسر کے خلیوں کو بننے سے روکتا ہے۔ خاص کر خواتین میں ہارمون ایسٹروجن کی زیادتی کے باعث بننے والے کینسر کو روکنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

کھیرے میں پائے جانے والے غذائی اجزا خون سے فاضل اور زہریلے مادوں کو صاف کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔ بعض اوقات ایسے زہریلے مادے جسم میں کسی ایک جگہ متواتر اکٹھا ہونے سے اس جگہ ٹیومر یا کینسر بن سکتا ہے۔ ایسے مادوں کی مستقل صفائی اور جسم سے اخراج ضروری ہے۔ غذاؤں میں پائے جانے والے قدرتی اینٹی آکسیڈنٹ اجزا ایسا کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں جن میں سے ایک کھیرا ہے۔

تازہ کھیرے کی ایک اور خوبی جسم سے سوزش پیدا کرنے والے زہریلے مادوں کو ختم کرنا بھی ہے۔ اس کے استعمال سے جوڑوں کی سوزش، جلد کی خشکی، جلن، خارش، آنکھوں کی سوزش، خشکی ختم ہوتی ہے، جسم میں پانی کی کمی پوری ہوتی ہے۔ کھیرا اور مجبور ایسے افراد کے لئے بہترین غذا ہے جن کا خون پتلا ہو یا جنہیں خون بہہ جانے کا مرض ہو جیسا کہ ہیموفیلیا۔

☆☆☆☆☆

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران
Drnosheen786@hotmail.com

چہرے کا تشنج

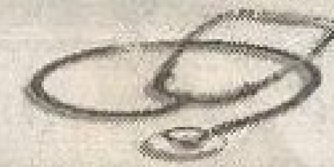
چہرے کا تشنج، چہرے کا عصبی درد، درد ابرو، تمام ایک ہی مرض ”ٹرائی جیمی نل نیورلجیا“ TRIGEMINAL NEURALGIA کے نام ہیں۔ جسے ”ٹی این“ بھی کہا جاتا ہے۔ اس درد میں مریض کے چہرے کے ایک جانب شدید درد اٹھتا ہے۔ بالکل ایسے جیسے ایک طرف کرنٹ لگا ہو، یا ٹیس پڑی ہو یا کسی نے چھری سے کاٹ دیا ہو۔ یہ درد وقفے وقفے سے اٹھتا ہے اور لگاتار نہیں رہتا۔ ابتداء میں لوگ اسے دانت یا کان کا درد بھی سمجھ لیتے ہیں۔ یہ درد اکثر کان سے دانت یا جبڑے کے درمیان چہرے کے حصے پر ہوتا ہے۔ یہ مرض عموماً 50 سال سے زائد عمر کے افراد میں ہوتا ہے۔ عورتوں میں اس کی شرح زیادہ ہے۔ اگر 30 سے کم کے کسی شخص کو ایسی علامات کے ساتھ درد ہو تو اس میں اعصابی نظام کے دوسرے امراض کی چھان بین بھی کرنا چاہیے۔

”ٹرائی جیمینل نرو“ دماغ سے نکلنے والی پانچویں بڑی نس ہے۔ یہ نس دباؤ پریشر حرارت اور درد کے لیے خاصی حساسیت رکھتی ہے۔ یہ چہرے جبڑے کی حساسیت اور چبانے کے سگنل کو دماغ تک لے جاتی اور واپس لاتی ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ نس کا وہ حصہ جو دماغ سے باہر ہے اور چہرے تک پھیلا ہوتا ہے کسی باعث دباؤ میں آجاتا ہے یا اس پر پریشر پڑتا ہے جس کے باعث وقفے وقفے سے ایسا درد اٹھتا ہے۔ جیسا کہ چوٹ لگنے، دانت میں کیڑا لگنے، دانت خراب ہونے، دانت کیلئے غلط انجکشن لگ جانے، گلے کے پچھلے حصے میں گلٹی بننے سے اس نس پر پریشر پڑ جاتا ہے۔ ایک اور وجہ نسوں کے گرد پائی جانے والی حفاظتی جھلی کی خرابی ہے جسے ”ملٹی پل سکلر یروسز“ کہا جاتا ہے۔

ٹی این کا درد وقفے وقفے سے دن یا رات میں کئی بار اٹھتا ہے۔ مریض کے مطابق اس کے چہرے پر ایک خاص مقام ہے جس کے چھیڑے جانے پر درد شروع ہو جاتا ہے۔ دانت صاف کرنے، خارش کرنے، تیز ہوا، کوئی چیز لگنے، چبانے، تیز گرمی یا تیز سردی لگنے، زیادہ منہ کھولنے، اونچا بولنے، اونچی آواز سن لینے، یا ایسی کسی معمولی بات پر بھی درد چھڑ جاتا ہے۔ درد کی نوعیت میں مریض کو پہلے چہرے کے ایک طرف بار بار ہلکے جھٹکے لگنے، یا تشنج جیسی علامت کا احساس ہوتا ہے۔ پھر یہ درد کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ ”ٹرائی جیمینل نس“ چہرے پر چار طرح پھیلتی ہے یا تین شاخیں بناتی ہے۔ کان سے آنکھ کے ساتھ کا حصہ، گال کی ہڈی، ناک، اوپر کا ہونٹ، اوپر کے جبڑے کا حصہ، گال کا نچلا، جبڑے کا نچلا، نچلے ہونٹ کا حصہ شامل ہیں۔ درمیانی شاخ کا درد سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ ٹی این کی تشخیص زیادہ تر مریض کی بتائی جانے والی علامات پر ہی کر لی جاتی ہے۔ اسے ختم کرنے کیلئے عام درد کشا ادویات کارآمد نہیں ہوتی بلکہ اس کیلئے خاص ادویات لینا پڑتی ہیں۔ قابل ذکر اور محفوظ ترین TEGRETOL ہے۔ دیگر میں BACLOFEN اور CARBA MAZEPINE شامل ہیں۔ ہر دوا کی خوراک مریض کے درد کی شدت کے مطابق طے کی جاتی ہے البتہ اسے لگاتار لینا ضروری ہے۔ شدید درد کی صورت میں مریض کو ”نروبلاک انجکشن لگایا جا سکتا ہے۔“ اور اگر یہ دونوں طریقے کارگر نہ ہوں تو آپریشن کے ذریعے نس کو بند کیا جاتا ہے اس پر سے پریشر ختم کیا جاتا ہے۔

☆☆☆

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران

Drnosheen786@hotmail.com

ذیابیطس اور نیوروپیتھی

نیوروپیتھی اعصابی نظام کا نقصان ہے یعنی دماغ، نسوں میں ہونے والی خرابی نیوروپیتھی کہلاتی ہے۔ اس تکلیف میں دماغ سے نسوں (NERVES) اور پھر نسوں کے درمیان سگنل بھیجنے یا پیغام رسانی میں کمی اور سستی ہو جاتی ہے۔ دماغ سے براہ راست نسوں اور دماغ سے حرام مغز کے ذریعے نسوں کو سگنل جاتے اور آتے ہیں۔ نسوں کا یہ نیٹ ورک تمام جسم کے ہر حصے تک جاتا ہے اسی لیے جسم کے کسی بھی بیرونی یا اندرونی حصے میں ہونے والی حرکت، یا چوٹ اور اس کے ردعمل کیلئے دماغ سے ہر وقت سگنل جاری ہوتے ہیں۔ نیوروپیتھی کی کیفیت ذیابیطس میں بہت عام ہے کیونکہ ذیابیطس کے مریضوں میں خاص کر وہ جنہیں بہت لمبے عرصے سے مرض ہو یا وہ جن میں ذیابیطس کنٹرول اچھا نہ ہو خون کی نالیاں پوری طرح سے خلیوں اور نسوں کی آکسیجن اور غذائیت نہیں پہنچا سکتیں اس لیے نسوں کی سگنل آگے بھیجنے کی اہلیت بھی کم ہو جاتی ہے۔

نیوروپیتھی سے پیروں، ٹانگوں، ہاتھوں میں بے حسی کی کیفیت ہو جاتی ہے۔ ہاتھوں، پیروں میں سردی، گرمی محسوس کرنے کی حس کم ہو جاتی ہے کیونکہ دماغ سے سب سے دور ہونے والے مقامات میں پیر ہیں اس لیے نیوروپیتھی سب سے پہلے پیروں میں ہوتی ہے پھر بڑھتے ہوئے ٹانگوں تک آجاتی ہے۔ نیوروپیتھی کے باعث جسم کے پٹھے کمزور پڑ جاتے ہیں۔ معدہ خالی ہونے میں زیادہ وقت لیتا ہے جس سے معدہ میں متلی، قے، پیٹ پھولنا، ڈکار، قبض، بے آرامی رہتی ہے۔ مثانہ میں کنٹرول کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ پیشاب کرنے کے بعد بھی حاجت محسوس ہوتی رہتی ہے۔ اچانک بستر یا کرسی سے کھڑے ہوں تو سر چکرا جاتا ہے یا کمزوری ہوتی ہے۔ بلڈ پریشر لو ہو سکتا ہے۔ پیروں اور ٹانگوں پر پسینہ کم آتا ہے جس سے یہ جگہیں خشک ہو جاتی اور بعض اوقات خارش ہو سکتی ہے۔ رفتہ رفتہ نسوں کی بے حسی درد کی شکل اختیار کر جاتی ہے ایسا ہونے لگے تو یہ ذیابیطس کی ایک پیچیدگی کی ابتداء ہے۔

علاج کیلئے لازمی شوگر کنٹرول کریں۔ پیروں کو صاف رکھیں، پیروں کی ورزش یا واک کریں کیونکہ اس سے پیروں اور ٹانگوں کو خون کی گردش بہتر ہو گی اور نسیں بہتر کام کریں گی۔ روزانہ رات نیم گرم پانی کے ٹب میں پیر ڈبو کر بیٹھیں اس سے بھی خون کی گردش بہتر ہو گی اور درد کو آرام آئے گا۔ وٹامن B.6 اور B.12 کی گولیاں دو سے تین ماہ روزانہ لیں۔

☆☆☆

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران

Drnosheen786@hotmail.com

عید قربان کے موقع پر گوشت کے پکوان میں زیادہ مرچ مصالحہ جات سے پرہیز کریں: ڈاکٹر رانا عبدالجبار

گگومنڈی (نمائندہ خبریں) گوشت کا ضرورت سے زیادہ استعمال امراض کا سبب بن سکتا ہے۔ عید قربان کے موقع پر گوشت ضرور کھائیں لیکن اس ضمن میں اعتدال اور احتیاطی تدابیر کو بھی ملحوظ خاطر رکھیں۔ گوشت کے پکوان میں زیادہ مرچ مصالحہ جات سے پرہیز کریں۔ ان خیالات کا اظہار سابق میڈیکل آفیسر انچارج بلال سرجیکل گگو ڈاکٹر رانا عبدالجبار نے انجمن تاجران اور پریس کلب کے عہدیداران صدر انجمن تاجران چودھری نصر اللہ جٹ، صدر پریس کلب ارشد علی سلیمی، جنرل سیکرٹری غلام سرور قادری و دیگر سے خصوصی میٹنگ میں گفتگو کرتے ہوئے کیا۔ انہوں نے کہا کہ جوڑوں کے درد اور بلڈ پریشر، شوگر کے مریض گوشت کا استعمال کم کریں یورک ایسڈ کی زیادتی اور گردوں کے مریض گوشت کا استعمال اپنے معالج کے مشورہ سے کریں خصوصاً دل کے مریض گردہ، کلیجی اور چربی والا گوشت استعمال نہ کریں۔

گزرگاہوں کو تنگ مت کریں

امیر افضل اعوان

حضرت ابوہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ ایک شخص کسی راستہ میں چلا جارہا تھا کہ اس نے راستے میں کانٹوں کی ایک شاخ پڑی ہوئی دیکھی تو اس کو ہٹادیا پس اللہ تعالیٰ نے اس کا ثواب اسے یہ دیا کہ اس کو بخش دیا'' (صحیح بخاری، جلد اول، حدیث 628) غور فرمایئے کہ خلق خدا کی راہ سے کسی رکاوٹ کو دور کرنا کس قدر باعث ثواب ہے کہ اللہ پاک نے صرف ایک کانٹوں بھری شاخ پر بخشش کا پروانہ دے دیا، ایک اور حدیث مبارکہ میں آتا ہے کہ راہ کی رکاوٹیں دور کرنا بھی صدقہ ہے'' حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے انہوں نے نبی کریم ﷺ سے نقل کیا کہ راستہ سے تکلیف دہ چیزوں کو ہٹا دینا یہ بھی صدقہ ہے'' (صحیح بخاری، جلد اول، حدیث 2366) ذرا توجہ فرمائیں کہ راستہ سے کسی تکلیف دہ چیز کو ہٹادینا بھی کتنی اہمیت کا حامل ہے کہ اجتماعی مفاد اور خلق خدا کی بھلائی کے نظریہ سے اس کو صدقہ کا درجہ دے دیا گیا ہے۔

اسلامی تعلیمات کے برعکس ہم کسی بیمار معاشرتی سوچ کا مظاہرہ کرتے ہوئے تجاوزات کی شکل میں راستے کی رکاوٹیں اور دوسروں کی مشکلات بڑھانے کے عادی ہوچکے ہیں، مہذب معاشرہ میں پیدل چلنے والوں کے حقوق کا خیال رکھتے ہوئے ان کے لئے نہ صرف فٹ پاتھ بنائے جاتے ہیں بلکہ زیبرا کراسنگ پر ٹریفک کا رک جانا بھی معمول کی بات تصور کیا جاتا ہے اور ہر شخص اس کی پابندی کو لازم جانتے ہوئے ان ضوابط کو ملحوظ رکھتا ہے۔ یہاں بازاروں میں چونکہ پارکنگ کا کوئی معقول انتظام نہیں اس لئے ایسے میں ریڑھی کے آگے کوئی موٹر سائیکل یا گاڑی کھڑی کردی جائے تو سڑک باقی ہی نہیں رہتی، حالانکہ نبی کریم ﷺ نے اپنی امت میں اس عمل کو پسند نہیں فرمایا ''حضرت ابوذرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا میری امت کے اچھے اور برے اعمال مجھ پر پیش کیے گئے تو میں نے ان کے اچھے اعمال میں سے اچھا عمل راستہ میں سے تکلیف دینے والی چیز کا دور کردینا پایا اور میں نے ان کے برے اعمال میں سے مسجد میں تھوکنا اور اس کا دفن نہ کرنا پایا'' (صحیح مسلم، جلد اول، حدیث 1228) اس حدیث مبارکہ سے واضح ہے کہ راستہ سے تکلیف دہ چیز کا ہٹادینا کس قدر اہمیت وبرکت کا حامل ہے کہ اسے ہمارے پیارے رسول ﷺ نے خود اپنی امت کے لئے پسند فرمایا مگر ہم اس پر بھی توجہ دینے کے لئے تیار نہیں۔

قارئین کرام! موجودہ برسراقتدار حکومت نے پنجاب کے ہر ضلع میں آج کل تجاوزات کیخلاف گرینڈ آپریشن جاری کر رکھا ہے۔ سابقہ ادوار کا جائزہ لیا جائے تو بخوبی احساس ہوتا ہے کہ ماضی میں بھی انتظامیہ تجاوزات کے خاتمہ کے لئے کام کرتی رہی ہے مگر انتظامیہ کی کاوشوں کو تاجر طبقہ اپنے مفادات کے تحفظ کے لئے خاک میں ملاتا رہا اور جب انتظامی افسران بازار میں آپریشن یا دورہ کے بعد واپس جاتے ہیں تو وہ دوبارہ مقرر کردہ حدود سے تجاوز شروع کردیتے ہیں جس کی وجہ سے مسائل جوں کے توں برقرار رہتے لیکن اس دفعہ صورتحال ماضی سے برعکس ہے کیونکہ اس بار تجاوزات وقتی نہیں بلکہ مستقل بنیادوں پر ختم کی جارہی ہیں اور باقاعدہ چیک اینڈ بیلنس رکھا جارہا ہے کہ جس جگہ یا بازار سے تجاوزات ختم ہوئی ہیں وہاں دوبارہ تو قبضہ مافیا موجود نہیں۔ آیئے ذرا جائزہ لیں کہ اسلام میں اس کی کتنی اہمیت وضرورت بیان کی گئی ہے۔ ایک حدیث مبارکہ میں منقول ہے'' حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا ایمان کی کچھ اوپر ستر یا کچھ اوپر ساٹھ شاخیں ہیں جن میں سب سے بڑھ کر لا الٰہ الا اللہ کا قول ہے اور سب سے ادنیٰ تکلیف دہ چیز کو راستہ سے دور کردینا ہے اور حیا بھی ایمان کی ایک شاخ ہے'' (صحیح مسلم، جلد اول، حدیث 156) توجہ فرمایئے کہ راستہ کی رکاوٹیں دور کرنا دراصل ایمان کا ہی حصہ ہے اور کسی لڑائی جھگڑے کی صورت میں بھی راستہ روکنے کی اجازت نہیں۔ اس حوالہ سے ایک حدیث مبارکہ میں مرقوم ہے ''ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ جب تم راستہ میں آپس میں جھگڑ پڑو تو سات ہاتھ چھوڑ دو (راہ گیروں کے لئے)''

راستہ کے حقوق بیان کرتے ہوئے اسلام میں بہت سخت احکامات دیئے جاتے ہیں، ایک حدیث مبارکہ میں مرقوم ہے'' حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا سرراہ بیٹھنے سے پرہیز کرو صحابہؓ نے عرض کیا اے اللہ کے رسول ﷺ! ہمارے لئے راستوں میں بیٹھنے کے علاوہ کوئی چارہ نہیں کیونکہ ہم وہاں گفتگو کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا اگر تم راستہ میں ہی بیٹھنا پسند کرتے ہو تو راستہ کا حق ادا کرو، صحابہؓ نے عرض کیا اس کا حق کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا نگاہ نیچی رکھنا، تکلیف دہ چیز کو دور کرنا، سلام کا جواب دینا، نیکی کا حکم کرنا اور برائی سے روکنا'' (صحیح مسلم، جلد سوم، حدیث 1151) یہاں یہ بھی بتادیا گیا ہے کہ راہ سے رکاوٹیں دور کرنے کے ساتھ ساتھ اگر آپ راستہ میں بیٹھیں تو اس کے بھی کچھ آداب اور حقوق ہیں مگر ہم ان پر بھی توجہ نہیں دیتے جو کہ بحیثیت مسلمان ہمارے لئے لمحہ فکریہ ہے۔ بازاروں میں بیٹھنے والوں کو جہاں راستہ کی رکاوٹوں کا خیال رکھنا چاہئے وہیں راستہ کے حقوق بھی ادا کرنے چاہئیں۔ انسان کے حقوق وفرائض کی وضاحت کرتے ہوئے اسلام میں یہ بھی واضح کیا جاتا ہے کہ صدقہ انسان پر واجب ہے اور کس طرح واجب ہے اس کا بیان اس حدیث مبارکہ میں بڑی تفصیل کے ساتھ ملتا ہے'' حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ انسان کے بدن کے جوڑ پر طلوع آفتاب کے ساتھ ایک صدقہ واجب ہوجاتا ہے دو آدمیوں میں انصاف وعدل کرادینا صدقہ، کسی آدمی کو اس کے سوار ہونے میں مدد دینا یا اس کی سواری پر اس کا مال واسباب لادو دینا صدقہ ہے، کسی سے اچھی بات کہنا صدقہ ہے اور ہر وہ قدم جو نماز کے لئے اٹھے صدقہ ہے اور تکلیف دینے والی چیز کو راستہ سے ہٹادینا صدقہ ہے'' (صحیح بخاری، جلد دوم، حدیث 256)

دوسروں کی مشکل آسان کرنے اور راستہ کی رکاوٹیں دور کرنے کے حوالہ سے اسلام میں متعدد مقامات پر بڑی اہمیت اور وضاحت کے ساتھ بے شمار احکامات ملتے ہیں اور اسی طرح ان کی فضیلت بھی بیان کی جاتی ہے مگر افسوس کہ ہم ان احکامات سے یا تو واقف ہی نہیں یا پھر ہم خود ان کے منافی چلنا اپنا فرض اولین گردانتے ہوئے اپنی روش تبدیل کرنے کو تیار نہیں، لیکن موجودہ انتظامی افسران جس طرح اپنی ذمہ داریاں سرانجام دے رہے ہیں اس سے عوام بھی خوش اور مطمئن ہیں کہ بہت عرصہ بعد مثبت تبدیلیوں کا ظہور ممکن ہورہا ہے اور ہم دعاگو ہیں کہ اللہ پاک انہیں مزید ہمت، حوصلہ عطا فرمائے تاکہ وہ وطن عزیز میں رواج وروایت بن جانے والے ان معاشرتی ناسوروں کی بیخ کنی جاری رکھیں۔

پین کلر دوائیں نقصان دہ، متبادل کیا ہے

جدید میڈیسن میں جسمانی دردوں کو کم کرنے کے لیے بعض دواؤں کو محفوظ مان کر استعمال کروایا جاتا ہے۔ ایسی درد کم کرنے والی دواؤں کو مجموعی طور پر سوزش کم کرنے والی غیر اسٹیرائیڈس دوائیں کہا جاتا ہے۔ انگریزی میں Non-steroidal anti-inflammatory drugs اور مختصراً NSAIDs کہتے ہیں۔ یعنی یہ ایسے کیمیائی مرکبات سے بنی ہوتی ہیں جن میں اسٹیرائیڈ مرکبات استعمال نہیں کیے گئے ہیں۔ (واضح رہے کہ اسٹیرائیڈ ایسے کیمیائی مرکبات ہوتے ہیں جو انسانی جسم پر بہت منفی اثرات مرتب کرتے ہیں اور اگر ان کو بھی استعمال کرنا ناگزیر ہوگیا ہو تو بہت ہی کم کیسوں میں اور کم عرصے کے لیے استعمال کروایا جاتا ہے)۔ اسٹرائیڈز سے عاری دوائیں بھی اب معلوم ہورہا ہے کہ انسانی جسم پر خاصے منفی اثرات ڈالتی ہیں چونکہ اسٹیرائیڈز کے مقابلے میں یہ کم نقصان دہ ہوتی ہیں لہٰذا ان کو ترجیحی طور پر استعمال کروایا جاتا ہے لیکن ان غیر اسٹرائیڈز دواؤں کے بھی نقصانات کا عصر حاضر میں مختلف ممالک کی تجربہ گاہوں میں جائزہ لیا جاتا رہا ہے جن سے واضح ہوا ہے کہ یہ بھی اعضائے رئیسہ پر منفی اثرات ڈالتی ہیں۔

ایسی ہی غیر اسٹیرائیڈی دواؤں میں ایک آئبو پروفین ہے جسے ڈاکٹر لوگ آئے دن اپنے مریضوں کو استعمال کرواتے رہتے ہیں۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ امریکہ کے اس ادارے نے جو غذاؤں اور دواؤں کے مفید ہونے یا نقصان دہ ہونے کے بارے میں لگاتار تحقیقات کرتا رہتا ہے اور ساری دنیا کو اپنے نتائج سے آگاہ کرتا رہتا ہے، 2005ء ہی میں یہ وارننگ دی تھی کہ مانع سوزش غیر اسٹیرائیڈی دوائیں اتنی محفوظ نہیں ہوتیں جتنی کہ سمجھی جاتی ہیں لہٰذا ان کا استعمال جہاں تک ممکن ہو، نہیں کیا جانا چاہیے۔ اس ادارے کو جسے یو ایس فوڈ اینڈ ڈرگس ایڈمنسٹریشن مختصراً (FDA) کہا جاتا ہے نے یہ واضح کیا تھا کہ آئیو پروفین جیسی محفوظ مانی جانے والی دوا بھی استعمال کرنے والوں میں دل کے دورے یا فالج کے خطرے کو بڑھاتی ہے۔

حال ہی میں امریکہ کے FDA ادارے نے پھر سے وارننگ جاری کی ہے کہ مذکورہ غیر اسٹیرائیڈی درد کم کرنے والی دواؤں کے استعمال سے شدید قسم کے ذیلی اثرات پڑ سکتے ہیں جیسے دل کی رگوں کا خراب ہونا اور آنتوں سے خون کا نکلنا وغیرہ جیسی تکلیف دہ اور جان کو جوکھم میں ڈالنے والی شکایات لاحق ہوسکتی ہیں۔ مثال کے طور پر آئبو پروفین جیسی دوا کے مسلسل استعمال کرنے کے ضمن میں ابتدائی چند ہفتوں میں ایسے ذیلی اثرات پڑ سکتے ہیں اور جیسے جیسے یہ طویل عرصہ کے لیے استعمال کی جائے گی خطرہ بڑھتا جائے گا اور یہاں تک کہ جان جانے کے خدشے بھی بڑھ جائیں گے۔

مذکورہ بالا صورتحال میں پھر درد کو کم کرنے کے لیے کیا کیا جائے، یہ ایک بڑا سوال ہے۔ اس ضمن میں صحت کے بعض ماہرین نے مشورہ دیا ہے کہ اس سوال کا جواب ان قدرتی غذائی اشیا اور جڑی بوٹیوں میں ڈھونڈنا چاہئے جو انسانی صحت اور جان کو خطرے میں ڈالے بغیر درد کو کم کرنے کا کام کرسکتی ہیں۔

ذیل میں چند ایسی اشیا کا جائزہ لیا جارہا ہے۔

ہلدی: صدیوں سے ہندوستانی سماج میں لوگ



ہلدی کو مختلف عوارض اور تکالیف میں استعمال کرتے آئے ہیں۔ اسے مختلف طریقوں سے کام میں لایا جاتا ہے۔ ہلدی میں ایک کیمیائی مرکب پایا جاتا ہے جو جسم میں اس کیمیائی مادے کی اثرانگیزی کو کم کرتا ہے جو درد پیدا کرنے کا موجب بنتا ہے۔ ہلدی میں موجود اس مرکب کو کرکومن کہا جاتا ہے۔ اس پر کی گئی تحقیقات سے واضح ہوا ہے کہ یہ نہ صرف درد کو کم کرتا ہے بلکہ سوزش، جلن وغیرہ کو بھی کم کرنے کی خصوصیات رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا باقاعدہ استعمال جسمانی رگ و پٹھوں کو بھی فعال بنانے کا کام کرتا ہے۔ ہلدی کے استعمال کا طریقہ بھی بہت آسان ہے اور یہ سستا بھی ہے۔ ایک گلاس نیم گرم دودھ میں آدھا چائے کا چمچہ بھرا ٹلی ہلدی کا سفوف ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور اسے پی لیا کریں۔ ایسا دن میں دوبار یعنی صبح اور شام کریں۔ اس سے درد سے فوری راحت مل سکتی ہے۔

زیتون کا تیل: یہ تیل جسم کے مختلف قسم کے دردوں میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ تھوڑا زیتون کا تیل لے کر اسے ہلکا سا گرم کرلیں اور پھر دکھتے رگ، پٹھوں یا جوڑوں پر ہلکا سا مساج کریں۔ درد سے راحت پانے کا یہ ایک موثر طریقہ ہے۔

یاد رہے کہ جن لوگوں کو آرتھرائٹس کی شکایت لاحق ہے وہ ایسی غذائیں کھائیں جن میں کیلیشیم، آئرن اور وٹامن سی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

اسی طرح آرتھرائٹس کے درد کے لیے ایک عمدہ نسخہ ہے کہ رات سونے سے پہلے درد کرنے والے حصے پر ہلکا سا گرم کیا ہوا سرکہ لگا کر مل دیں۔

پاؤ لیٹر سرسوں کے تیل میں 10 گرام کافور ملا کر ایک بوتل میں ڈال کر ڈھکن مضبوطی سے بند کر کے روزانہ دھوپ میں رکھ دیا کریں۔ ایسا اس وقت تک رکھا کریں جب تک کہ کافور تیل میں حل نہ ہوجائے۔ اس کے بعد اس تیل کو درد کرنے والے جوڑوں پر روزانہ دو بار لگا کر مل دیں۔

رہیوماٹائیڈ آرتھرائٹس کے درد سے راحت پانے کے لیے روزانہ چند گرام ادرک کھایا کریں۔ اگر تازہ ادرک نہ ملے تو سونٹھ کا تھوڑا سا سفوف کھا کر اوپر سے پانی پی لیا کریں۔

لہسن: کمر وغیرہ کے درد کو کم کرنے کے لیے ایک عمدہ نسخہ یہ ہے کہ روزانہ 2 تا 3 لہسن کی پوتھیاں چھیل کر کھانے کے ساتھ کھالیا کریں اور ساتھ میں لہسن کا تیل متاثرہ جگہ پر لگایا کریں۔

لہسن کا تیل تیار کرنے کا طریقہ: تقریباً 60 گرام تیل لے کر اس میں دس عدد لہسن کی تریاں چھیل کر ڈال دیں اور اس تیل کو ہلکی آنچ پر اچھی طرح گرم کریں جب یہ تیل خوب گرم ہوجائے تو اسے اتار کر ٹھنڈا کر کے بوتل میں محفوظ کرلیں۔ اس تیل سے روزانہ متاثرہ حصہ پر ہلکے ہاتھوں مساج کیا کریں۔ (تیل ان میں سے کوئی بھی لے سکتے ہیں: سرسوں کا تیل، تل کا تیل یا کھوپرے کا تیل)۔

تلسی: اسی طرح تلسی کے پتے بھی درد کم کرنے میں بہت مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ ایک کپ پانی میں دس عدد تلسی کے پتے ڈال کر اسے اس وقت تک ہلکی آنچ پر ابالیں جب تک یہ آدھا کپ نہ ہوجائے۔ اس کے بعد اسے ٹھنڈا ہونے دیں اور اس میں تھوڑا کھانے کا نمک ملا کر روزانہ ایک بار پی لیا کریں۔ اس سے خصوصی طور پر کمر اور پیٹھ کا درد کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

الرجی کے فلو سے نجات کیونکر؟

راقم مئی 1964ء میں چک نمبر 31 ای بی لالہ لدھارام نزد عارف والا سے لاہور میں وارد ہوا اور پھر یہیں کا ہو کے رہ گیا۔ اسلامیہ کالج ریلوے روڈ کی ایف ایس سی سال اول کی (ای) کلاس میں داخلہ ملا۔ سائیکل پر اچھرہ سے کالج جانا ہوتا۔ ان دنوں کا لاہور آج کے مقابلے میں بہت صاف ستھرا اور خوشگوار تھا۔ آلودگی نہ ہونے کے برابر تھی کہ گاڑیاں کم تھیں۔ موٹر سائیکل اور رکشے بھی گنتی کے تھے اور ابھی شہر میں تانگے کی سواری عام تھی۔ ڈبل ڈیکر اومنی بسوں میں سفر کا اپنا مزہ تھا۔ لاہور صوبے کا سب سے بڑا شہر تھا مگر سب کھلے منہ پھرتے تھے۔ یہ منہ پر "چھکلی" یا ماسک چڑھا کر سڑکوں پر نکلنے کی ضرورت لوگوں کو 92-1991ء کے بعد پیش آئی (راقم نے "چھکلی" سے ہمیشہ احتراز کیا ہے) جب ٹیلی فون کے تار کھمبوں کے بجائے زیر زمین بچھانے کے لیے لاہور کی بیشتر سڑکیں کھودی گئیں، اچانک شہر میں گرد اور آلودگی میں کئی گنا اضافہ ہو گیا اور ڈسٹ الرجی بہت سوں کے لیے باعث آزار بن گئی۔

اس سے پہلے بازار میں ریڑھی ٹھیلے سے کٹے ہوئے پھل کھا لینے میں کوئی قباحت نہ تھی مگر اب ڈسٹ الرجی اور فلو کے وائرس نے ہمارا بھی قافیہ تنگ کر دیا۔ چھینکیں روز کا معمول ہوا اور فلو اور بخار سے صحت متاثر ہونے لگی۔

جولائی 1993ء میں راقم اردو ڈائجسٹ (سمن آباد) میں ادارتی فرائض سرانجام دیتا تھا، انجمن اہل سنت بلتستان (سکردو) کے مدرسے کی ٹویوٹا جیپ میں جو مرمت کے لیے راولپنڈی آئی تھی، مدرسے کے ذمہ داران سمن آباد آئے اور ہمیں بلتستان کے سیر سپاٹے کی دعوت دی، چنانچہ راقم، مدیر منتظم اردو ڈائجسٹ ڈاکٹر اعجاز حسن قریشی کے فرزندگان ہارون اعجاز و طاہر اعجاز اور ان کے ایک دوست اس دورے پر نکل پڑے۔ مشترکہ دوست حاجی عبدالغفور بھی ساتھ لے لیے۔ سیلانی قسم کے حاجی صاحب کھانے پکانے کے ماہر تھے، انہوں نے ایک سٹوو اور مرچ مسالے راولپنڈی سے ساتھ لے لیے۔ اگلی رات نتھیا گلی میں اور اس سے اگلی رات کاغان کے آگے ناران میں، پھر ایک رات مانسہرہ میں اور ایک رات چلگوٹ میں گزار کر سکردو پہنچ گئے اور پھر چار پانچ روز بلتستان کے خوبصورت مقامات اور وادیاں، خپلو سے آگے مچلو گاؤں اور دم سم کی فوجی پوسٹ تک دیکھا کیے جہاں سے آگے سیاچن کی طرف بلا اجازت جانا ممنوع تھا۔ واپسی پر سکردو ایئرپورٹ سے اڑے اور اسلام آباد آن اترے۔

اس خوشگوار سفر میں راقم کو یہ تجربہ ہوا کہ جامعہ اسلامیہ (سکردو)، جنت نظیر مدرسہ اہل حدیث (غواڑی)، پہاڑی گاؤں براہ خپلو اور مچلو میں ہم جن کے بھی مہمان ہوئے، وہاں تازہ رس بھرے میٹھے شہتوت اور رسیلی شیریں خوبانیاں پلیٹوں میں ہمارے آگے رکھ دی جاتیں۔ اس سے یہ فائدہ ہوا کہ راقم جو بلتستان کے سرد موسم میں شدید زکام میں مبتلا ہو گیا تھا، شہتوت اور خوبانیاں کھانے سے زکام جاتا رہا۔ مزیدار شہتوت کیا تھے، بس کھاتے جاؤ اور سب ہضم!



واپس لاہور پہنچے تو پھر ڈسٹ الرجی کے ستم نے آ لیا۔ انسیڈال کی گولی سے وقتی افاقہ ہوتا۔ جسم میں قوت مدافعت کی شدید کمی تھی۔ پھر یہ ہوا کہ ڈاکٹر محمد سرور جو ایٹمی توانائی کمیشن کے لاہور آفس میں بطور انجینئر تعینات ہوئے، انہوں نے ہمارے محلے میں کرائے پہ آن بسیرا کیا۔ ان کی صاحبزادی رضوانہ (حال ڈاکٹر ایم بی بی ایس) اور ہماری بڑی بیٹی صباحت سکول میں کلاس فیلو تھیں۔ یوں ڈاکٹر محمد سرور سے جو ہومیو پیتھ معالج بھی ہیں، دوستانہ تعلقات استوار ہو گئے۔ ڈاکٹر صاحب نے مسلم روڈ (سمن آباد) پر جزوقتی کلینک کھول لیا تھا۔ ان کے دم سے ہم علاج معالجے میں ایلوپیتھی سے ہومیو پیتھی پر آ گئے۔ میٹھی گولیوں اور ڈراپس سے ڈسٹ الرجی سے افاقہ تو رہا لیکن پرہیز نہ ہو پاتا اور بازار کی کوئی چیز جس پر معمولی سی گرد کا بھی شائبہ ہوتا، کھا لیتے تو پکڑے جاتے اور شدید فلو اور بخار، ناک میں جمے ریشے اور کھانسی و بلغم کے عوارض میں دس پندرہ دن مبتلا رہتے۔

2000ء میں راقم نے نوائے وقت کے گھاٹ کا پانی پینا شروع کیا اور چار سال بعد نوائے وقت (ندائے ملت) سے مستعفی ہو کر کتاب وسنت کے عالمی ادارے دارالسلام کی لاہور برانچ نزد سیکرٹریٹ میں تاریخی و جغرافیائی تحقیق و ادارت کے فرائض ادا کرنے کا آغاز کیا۔ ادارے کے منتظم حافظ عبدالعظیم ہر سال کارکنان کو تفریحی ٹور پر لے جاتے تھے۔ ایک سال ہم کھیوڑہ نمک کی کان دیکھنے گئے۔ دو مزدا کوچوں میں صبح صبح دفتر نزد سیکرٹریٹ سے نکلے۔ اپریل کے ابتدائی دن تھے۔ سمن آباد موڑ اور گلشن راوی کے راستے موٹروے پر جا چڑھے۔ اس سے سڑکوں پر جھاڑو دینے والے گرد اڑا رہے تھے۔ اتفاق سے میں جہاں بیٹھا تھا، ادھر کی کھڑکی کا شیشہ ٹوٹا ہوا تھا، چنانچہ سکیاں پل تک جاتے جاتے مجھے چھینکوں اور بہتے نزلے نے آ لیا۔ میں ہومیو پیتھک گولیاں پھانکنے لگا مگر زکام کی شدت میں کمی نہ آئی۔ جیب میں ٹشو کے پارچے بھی ختم ہو گئے۔ مجھے سخت پریشانی نے آ لیا کہ ساتھی تو سارا دن مزے کریں گے مگر میرا چھینک چھینک کر شام تک برا حال ہو جائے گا۔

لیکن اللہ کا کرنا یہ ہوا کہ پچھلی کوچ کا ٹائر پنکچر ہو گیا اور ڈرائیور ٹائر بدلنے میں مصروف ہو گیا، لہٰذا ہماری گاڑی بھی کالا شاہ کاکو انٹرچینج پر رک گئی۔ وہاں سائیڈ روڈ اور مین روڈ کے درمیان گھاس کی پٹی پر بیری کا ایک درخت تھا۔ ساتھی اتر کر بیر کھانے میں مشغول ہو گئے۔ ایک ساتھی نے مجھے کچھ بیر دیے۔ وہ کھانے سے مجھے فلو سے قدرے افاقہ محسوس ہوا۔ پھر خود میں نے گھاس میں گرے کچے پکے بیر چن کر جیب بھر لی۔ اتنے میں پچھلی گاڑی آ گئی اور ہم آگے چلے۔ وہ دو مٹھی بیر کھانے سے پندرہ بیس منٹ میں میرا فلو یوں ختم ہو گیا جیسے فلو ہوا ہی نہیں تھا۔ دراصل دیسی بیر وٹامن سی کا خزانہ ثابت ہوئے تھے جس کی جسم میں کمی زکام اور فلو کا باعث بنتی ہے۔ وہ کمی پوری ہونے سے میرا فلو جاتا رہا تھا۔

قارئین کرام! زکام یونانی لفظ ہے اور طب یونانی کی یہ اصطلاح عرب طبیبوں نے نزلے کے معنی میں استعمال کی۔ اس مرض کی شدید شکل انگریزی میں انفلوئنزا کہلاتی جسے مختصر طور پر فلو کہا جاتا ہے۔ پہلی جنگ عظیم میں 1918ء میں لاکھوں لوگ فلو کی وبا سے ہلاک ہو گئے تھے۔ میرے بیان کردہ ذاتی تجربات کا حاصل یہ ہے: 1۔ زکام اور فلو سے بچنا ہے تو وٹامن سی والے پھل روزانہ صبح شام باقاعدگی سے بلاناغہ استعمال کریں، مثلاً امرود، سیب، آم، انگور وغیرہ (امرود میں وٹامن سی کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے)۔ لیکن شرط یہ ہے پھل شہر کی گرد سے آلودہ نہ ہو۔ اس سے بچنے کے لیے پھل اس وقت خریدیں جب صبح پھل فروش منڈی سے لے کر آتا ہے۔ بہتر ہے کریٹ یا ٹوکری سے نکلوا کر پھل خریدیں۔ 2۔ کھانے کی کوئی بھی چیز منہ میں ڈالنے یا پھل کاٹنے یا وضو کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھو لیں۔ 3۔ بعد از دوپہر یا شام کو ریڑھی سے خریدا ہوا پھل عموماً زکام اور فلو کا باعث بنتا ہے۔ 4۔ اس برس مئی سے آم دستیاب تھا۔ راقم عموماً صبح دفتر جانے سے پہلے آم خرید لیتا۔ اگر شام کو آم یا سیب خریدتا تو استعمال سے پہلے آم اور ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھو لیتا۔ اس احتیاط سے پوری گرمیوں میں زکام یا فلو نہیں ہوا۔ 5۔ اب آم ختم ہو رہے ہیں تو راقم انگور استعمال کرنے لگا ہے، وہ بھی میٹھے اور صبح خرید کر۔ کھٹا انگور کھانسی کا باعث بنے گا۔ انگور کے بعد صبح خریدے ہوئے امرود یا سیب کام آئیں گے۔ شام کا خریدا ہوا سیب بھی صابن سے دھو کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ 6۔ لاہور کا فلو وائرس اس قدر خبیث ہے کہ سادہ پانی کے ساتھ گرد آلود پھل کو دھونے سے بھی نہیں اترتا۔ اگر آپ یہ سمجھیں کہ گرد آلود پھل کو سادہ پانی سے دھو کر چھلکا اتار کر کھا لیا جائے تو یہ آپ کی غلط فہمی ہے کیونکہ گرد کا وائرس پھل کا چھلکا اتارتے وقت آپ کے ہاتھ اور پھل کے گودے کو آلودہ کر سکتا ہے جس سے زکام اور فلو کا امکان باقی رہتا ہے۔ 7۔ راقم کا معمول یہ ہے کہ صبح پکتے دلیے یا سویوں یا رات کی باریک کی ہوئی روٹی میں چینی کے بجائے آٹھ دس کھجوریں یا ایک بڑے میٹھے آم کا گودا یا ایک دو امرود مع شہد یا کھجور ڈال کر ناشتے میں استعمال کرتا ہوں۔ ڈبل روٹی اور بیکری کی چیزوں سے نفور ہوں۔ اس پکتے حلوے میں شام کو خریدا ہوا پھل کاٹ کر ڈال لیتا ہوں، یوں وائرس جاں بحق ہو جاتا ہے۔ اس طرح ام الامراض قبض بھی نہیں ہوتی اور بواسیر سے بھی مکمل آرام رہتا ہے (بشرطیکہ بواسیر کا مریض مرچ کم سے کم استعمال کرے) وما علی الا البلاغ! راقم اللہ کے فضل سے دور جدید کی مختلف بیماریوں سے 72 سال کی عمر میں محفوظ ہے۔

گھریلو ٹوٹکے

O……دل زیادہ دھڑکتا ہو تو شہد کو عرق گلاب میں شربت بنا کر پیجیے۔

O……دل کی رفتار سست ہو تو شہد پیجیے۔ سستی یا کاہلی ہو تو شہد کا شربت یا چائے پیجیے۔

O……چہرے پر کیل مہاسے ہوں تو شہد کی چائے ضرور پئیں۔

O……چہرے کو خوبصورت بنانے اور چھائیاں دور کرنے کیلئے شہد شربت میں لیموں کے چند قطرے ڈال کر پئیں۔

O……وزن کم کرنا اور موٹاپا دور کرنا ہو تو شہد کے شربت میں لیموں کے چند قطرے ڈال کر پیجیے۔

O……سینے میں جلن ہو تو شہد یا شربت شہد میں چند قطرے لیموں ڈال کر پینا چاہیے۔

O……پسینہ زیادہ آتا ہو تو شہد کا شربت پئیں۔

O……پسینہ کم ہو تو شہد کا شربت یا شہد کی چائے پیجیے۔

O……تھوڑا کام کرنے سے دماغ تھک جاتا ہو تو شہد کھائیے۔

O……نظر تیزی سے کمزور ہو رہی ہو تو شہد کی چائے پیجیے۔

O……بدہضمی ہو تو غذا بند کر کے شہد کا شربت اور اس میں لیموں کا رس ڈال کر پیجیے یا شہد کی چائے میں لیموں کا رس ڈال کر پینا چاہیے۔

O……خون خراب ہو گیا ہو تو شہد پیا جائے۔

O……جسم پر تلوں کی زیادتی ہو تو شہد کا شربت یا شہد کی چائے پینے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

O……حافظہ کمزور ہو تو شہد کھائیں اگر آنکھیں گدلی ہوں تو شہد کی چائے پینی چاہیے۔

O……معدہ اور آنتوں پر ورم ہو تو شہد کی چائے افاقہ دیتی ہے۔

O……پیچش یا تبخیر معدہ ہو تو شہد کا استعمال کریں۔

O……برسات میں متلی اور بدہضمی ہو تو شربت شہد یا شہد کی چائے لیموں کا رس ملا کر پینا چاہیے۔

O……پسینہ میں بو ہو تو شہد کی چائے یا شہد کے شربت میں لیموں کا رس چند قطرے ملا کر پینے سے اس مسئلے سے نجات حاصل کرنی چاہیے۔

O……بھوک نہ لگنے کی صورت میں شہد کی چائے یا شربت شہد میں لیموں کے چند قطرے ڈال کر پینا ضروری ہے۔

O……منہ کا ذائقہ کڑوا ہو جائے تو شہد کی چائے میں یا شہد کے شربت میں لیموں کے چند قطرے ملا کر نوش کریں۔

☆☆☆

لیموں کی افادیت

جلد کی خوبصورتی برقرار رکھنے کیلئے یہ ایک قدرتی ذریعہ ہے





بینش بشیر

لیموں ایک ایسا پھل ہے، جو آسانی سے دستیاب ہوتا ہے۔ لیموں آپ کے سراپے کو خوبصورت اور دلکش بنانے کی تمام تر خوبیاں اپنے اندر رکھتا ہے۔ لیموں جلد کی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لئے ایک قدرتی ذرائع ہے۔

بہت زیادہ چکنی جلد کیلئے

ایک لیموں کا عرق نکال لیں اور اس کے ہم وزن ٹھنڈا پانی لیں، دونوں کو مکس کر لیں۔ اس آمیزہ سے پانچ منٹ تک اپنے چہرے پر ہلکا ہلکا مساج کریں اور پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

آنکھوں کی تھکن دور کرنے کیلئے

چار چمچے لیموں کا جوس لیں اور اسے ٹھنڈے پانی میں ملا لیں۔ کاٹن کے کپڑے کو اس پانی میں بھگو کر اپنی بند آنکھوں پر دس منٹ تک رکھیں، یہ عمل آپ کی آنکھوں کی تھکن دور کرنے میں بہت موثر ثابت ہوگا۔

بے رونق جلد کیلئے

آدھا چمچہ لیموں کا رس، ایک چمچہ کھیرے کا رس اور چند قطرے عرق گلاب، اس آمیزے کو چہرے اور گردن پر لگائیں اور پندرہ منٹ کے بعد نارمل پانی سے دھولیں، یہ عمل آپ کی جلد کو رونق بخشے گا۔

کھلے ہوئے مسام بند کرنے کیلئے

اگر آپ کے چہرے کے مسام کھل گئے ہیں تو پریشان ہونے کی بات نہیں۔ لیموں کا رس لیں اور جلد پر لگائیں اور پندرہ منٹ بعد چہرہ دھولیں، مسام بند ہو جائیں گے۔

گرتے ہوئے بالوں کیلئے

ایک لیموں کا رس نکالیں اور چار چمچ ناریل کا پانی لیں، دونوں کا آمیزہ بنائیں، اس کو سر کی جلد پر اچھی طرح ملیں، ایک گھنٹے تک ایسا ہی رہنے دیں، پھر سر دھولیں، اس عمل کو ہر ہفتہ دہرائیں، جب تک کہ بال گرنا بند نہ ہو جائیں۔

خشک جلد کیلئے

ایک انڈے کی زردی میں چند قطرے لیموں کا رس اور چند قطرے زیتون کا تیل ملائیں۔ اس آمیزے کو اپنے چہرے پر اس وقت تک لگا رہنے دیں، جب تک کہ خشک نہ ہو جائے یعنی تناؤ محسوس ہونے لگے تو ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

چہرے کی دلکشی میں اضافے کیلئے

ایک چمچہ لیموں کا رس، ایک چمچہ کھیرے کا رس اور ایک چمچہ گاجر کا رس لیں، تینوں کو آپس میں یکجا کر لیں اور چہرے پر لگائیں، پندرہ منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں، یہ عمل آپ کی دلکشی میں اضافے کا سبب بنے گا۔

بھورے تلوں سے نجات کیلئے

دو بادام چھیل کر پیس لیں اور ایک انڈے کی سفیدی کے ساتھ، جس میں آدھا چمچہ لیموں کا رس ملا ہو، ان اشیاء کا آمیزہ بنا لیں، پندرہ منٹ تک چہرے پر لگائیں، اس کے بعد پہلے گرم پانی سے اور پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

دانتوں کی چمک کیلئے

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے دانت صاف اور چمکدار رہیں تو ہفتے میں ایک دفعہ لیموں کے رس میں تھوڑا سا نمک ملا کر اپنے دانت صاف کریں۔

ان تمام تراکیب کے علاوہ آپ روزانہ کسی نہ کسی طریقے سے اگر اپنی خوراک میں لیموں کا استعمال کریں گی تو اس کے اندر موجود تیزابیت کا عنصر نہ صرف آپ کے زخموں کو جلد بھرے گا، آپ کے دانتوں کو صاف ستھرا رکھے گا بلکہ آپ کے بال، آپ کے ناخن اور آپ کی جلد کی ہیئت کو بہتر طور پر برقرار بھی رکھے گا۔

☆☆☆



مختصر جگہ میں زیادہ چیزیں

آپ مختصر جگہ میں زیادہ چیزیں رکھنا چاہتی ہیں تو صرف اتنا کیجئے کہ سامان کی الماری کے کسی خانے یا دراز میں بوتلیں رکھنے کے ریک کو خانے کے سائز کی مناسبت سے کاٹ کر فٹ کر لیں۔ اب بوتلوں کا یہ ریک، الماری کے خانے/دراز کے اندر چھوٹی چھوٹی مگر مختلف قسم کی اشیاء کو آپس میں گڈمڈ ہونے سے محفوظ رکھتے ہوئے مطلوبہ شے کی فوری دستیابی میں مدد کرنے کے لئے تیار ہے۔

اونی ملبوسات کو دھو کر خشک کرنا

اونی ملبوسات موسم سرما میں بے حد کارآمد ہوتے ہیں۔ ان کے ساتھ دشواری یہ ہے کہ جب ان کو دھویا جاتا ہے تو مشین سے خشک کرنے میں خراب بھی ہو سکتے ہیں اور ہاتھ سے نچوڑ کر خشک ہونے میں وقت بہت لگتا ہے، اس کا ''آرام دہ'' حل یہ ہے کہ پہلے اونی کپڑا دھو کر نچوڑ لیں اور پھر اسے کسی دبیز تولیے پر بچھا کر آہستہ آہستہ تولیہ لپیٹیں۔ اس عمل سے زائد پانی تولیے میں جذب ہو جائے گا اور پھر جب آپ اسے الگنی پر ڈالیں گے تو نسبتاً جلد سوکھ سکے گا۔ دوسرے طریقوں کے مقابلے میں اس میں کسی نقصان کا خدشہ بھی نہیں ہے۔

سامان آرائش کی حفاظت

طویل سفر پر جاتے وقت خاص کر کسی خوشی کی تقریب میں شرکت کے لئے جاتے ہوئے اگر آپ اپنا میک اپ کا سامان محفوظ طریقے سے ساتھ لے جانا چاہتی ہیں تو صرف اتنا کیجئے کہ اول تو ایسی چیزوں کو بقیہ سامان سے بالکل الگ رکھیے۔ دوسرے ان کے ڈھکن وغیرہ اچھی طرح بند کر لیجئے۔ تیسرا کام یہ کیجئے کہ ان چیزوں کے ڈھکنوں کے کناروں پر نیل پالش کی تہ لگا دیجئے۔ سامان آرائش گرنے اور خراب ہونے سے محفوظ رہے گا۔

شیشہ چمکانا

آپ کو اپنے شیشے کے برتن چمکانے ہوں، یا گاڑی کا سامنے کا شیشہ (ونڈ شیلڈ)، اس کے لئے بیکنگ سوڈا اور پانی ملا کر پتلا سا پیسٹ بنا لیجئے اور اسے شیشے کے برتن یا گاڑی کے شیشے پر رگڑیں۔ پھر اچھی طرح دھو کر کسی نرم کپڑے سے خشک کر لیں۔ برتن جگمگا اٹھیں گے اور نئے لگیں گے اور آپ کی گاڑی کی ونڈ شیلڈ بھی دمکنے لگے گی۔

رنگ کے برشوں کی حفاظت

اگر آپ کو رنگ و روغن کے کئی برشوں کو ایک جگہ رکھنے، ان کو ایک دوسرے سے ''ایک جان ایک قالب'' ہونے سے روکنے اور ان کے ریشوں کو درست حالت میں رکھنے کے مسائل کا سامنا ہو تو اس کا آسان حل یہ ہے کہ تمام برشوں کا رنگ و روغن صاف کرنے کے بعد ہیئر ڈرائیر سے خشک کر کے کسی پرانے کین یا بالٹی میں ان برشوں کو ہک کی مدد سے الگ الگ لٹکا دیں۔ اس طرح یہ سب ایک جگہ بھی رہیں گے اور ایک دوسرے سے الجھنے اور چپکنے سے بھی محفوظ رہیں گے۔

کچے رنگ والے کپڑے پر استری

اگر آپ بھاپ والی استری سے کسی ایسے کپڑے پر استری کر رہی ہیں، جس کے بارے میں آپ کا خیال ہے کہ اس کا رنگ کچا ہے اور استری کی حرارت سے اتر جائے گا اور استری بھی خراب ہوگی تو یوں کیجئے کہ جس کپڑے پر استری کرنا ہے اس کے اوپر نیچے دونوں طرف سفید اور جاذب کپڑا رکھ کر استری کیجئے۔ جہاں جہاں استری کرتی جائیں، سفید کپڑے کی یہ دوہری تہ وہاں کھسکا لیں۔ بہتر یہ ہوگا کہ کپڑا ذرا بڑا ہو تاکہ استری کے ادھر ادھر ہونے سے اصل کپڑا محفوظ رہے اور کچا رنگ اترنے کی صورت میں ان دونوں سفید کپڑوں ہی پر لگے۔

☆☆☆

امید ہے آپ کو ہماری یہ کاوش پسند آئی ہوگی۔ اپنے خیالات ہم تک پہنچانے کے لئے دفتر کے پتے پر رابطہ کریں یا ای میل کریں۔

''خواتین پاکستان''
روزنامہ ''پاکستان'' 41 جیل روڈ، لاہور
pakkhawateen@yahoo.com

اس کے علاوہ بھی اگر کوئی بات دوسری بہنوں تک پہنچانا چاہتی ہیں یا ہمارے ایڈیشن کی بہتری کے لئے کوئی مشورہ دینا چاہیں تو بھی ہمیں ضرور لکھیں۔

(ادارہ)

وہ حج کیے بغیر ہی حاجی بن گئے...... مگر کیسے؟

پیر مختار احمد جمال تونسوی

زندگی میں ایک بار حج کرنے کی سعادت حاصل کرنا ہر اس مسلمان پر فرض ہے کہ جو حج کرنے کی طاقت رکھتا ہے۔ اور صاحب حیثیت ہے۔ یہ بات بھی درست ہے کہ حج کی توفیق اُسے ہی نصیب ہوتی ہے کہ جسے اللہ کریم چاہے۔ کیونکہ ہم اپنی زندگی میں کئی افراد ایسے دیکھ چکے ہیں کہ جو خاصی جائیداد رکھنے کے باوجود بھی حج ایسی عظیم سعادت سے محروم ہی رہے اور دارِ فانی سے کوچ کر گئے۔ اور ہماری آنکھوں نے کئی ایسے افراد کی زیارت بھی کی کہ جن کے پاس ظاہری اسباب اور مال و دولت تو نہ تھا مگر وہ اللہ کریم کے خاص فضل و کرم اور نگاہِ مصطفےٰ ﷺ کے صدقے کعبہ شریف کی زیارت اور درِ رسول ﷺ کی حاضری کا شرف حاصل کر آئے۔

جسے چاہا در پہ بلا لیا جسے چاہا اپنا بنا لیا
یہ بڑے نصیب کے ہیں فیصلے یہ بڑے نصیب کی بات ہے

لوگ زندگی میں کئی بار حج اور عمرہ کرتے ہیں۔ حالانکہ ان کے ارد گرد عزیز و اقارب اور رفقاء کار میں بیسوں افراد ایسے بھی ہوتے ہیں کہ

خدا کے بندے تو ہیں ہزاروں
بنوں میں پھرتے ہیں مارے مارے
میں اُس کا بندہ بنوں گا جس کو
خدا کے بندوں سے پیار ہوگا

حضرت ربیع بن سلیمان فرماتے ہیں کہ میں اور میرا بھائی ہم دونوں ایک قافلے کیساتھ حج کرنے کی سعادت حاصل کرنے کیلئے جا رہے تھے۔ جب ہم کوفہ کی سرزمین پر پہنچے تو میں نے ضروریات سفر خریدنے کیلئے بازار کا رخ کیا۔ بازار جب پہنچا تو میں نے وہاں پہ دیکھا کہ ایک ویران سی جگہ پر ایک خچر مرا ہوا پڑا تھا اور ایک عورت جس کے کپڑے بہت پرانے اور بوسیدہ ہو چکے تھے، وہ عورت چاقو سے اس کے گوشت کے ٹکڑے کاٹ کاٹ کر ایک ٹوکری میں رکھ رہی تھی۔ میرے دل نے سوچا کہ یہ مردار گوشت لے کے جا رہی ہے، جو سراسر حرام ہے، اس پر خاموش نہیں رہنا چاہیے، ہوسکتا ہے کہ یہ عورت کوئی بھٹیاری ہو اور یہی مردار گوشت پکا کر لوگوں کو کھلا دے۔ میں آہستہ آہستہ اُس کے پیچھے ہولیا۔ وہ عور... مکان پر پہنچی اور درواز...

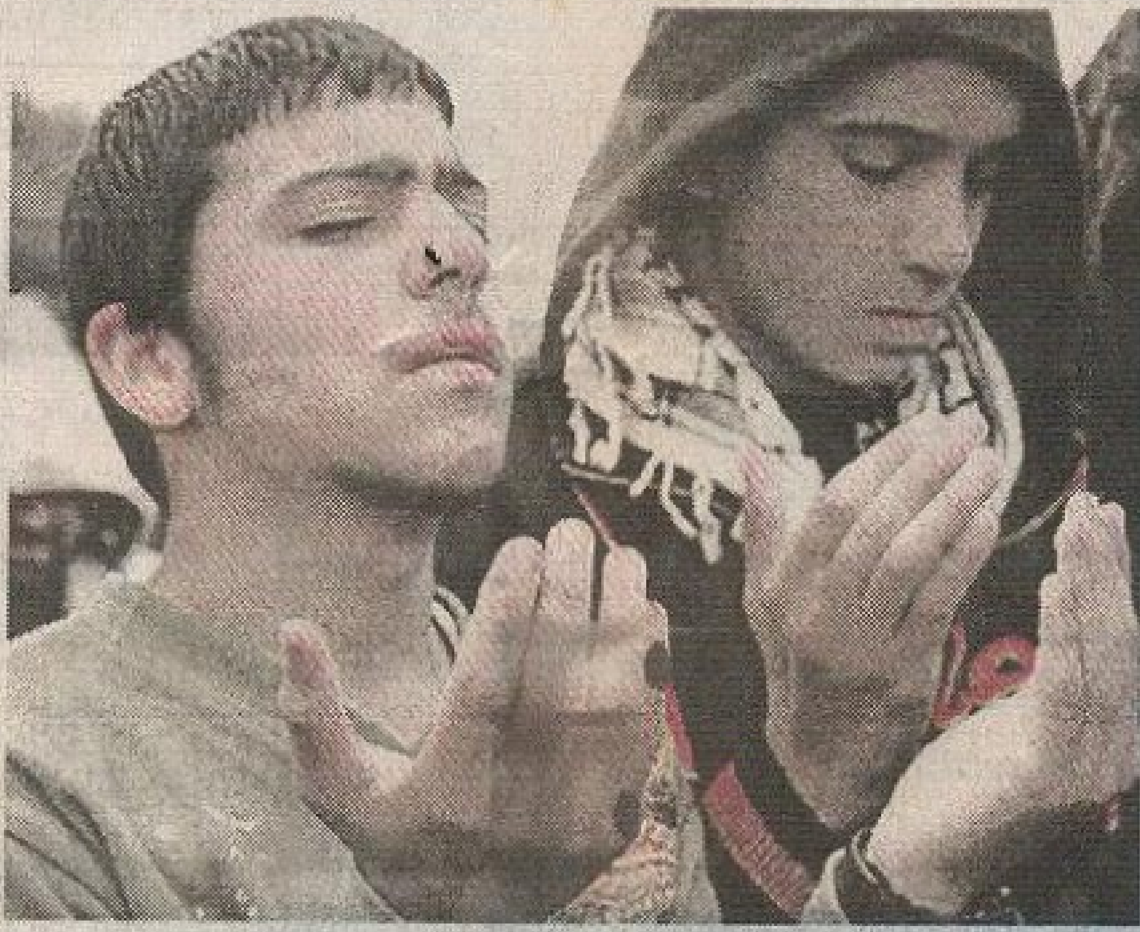
ترکہ اُس نے چھوڑا تھا وہ بھی اب ختم ہوگیا۔ ہمیں معلوم ہے کہ مردار کھانا جائز نہیں ہے، لیکن فاقہ کشی میں یہ جائز ہو جاتا ہے اور ہماری حالت نے اس امر پر مجبور کیا ہے۔" خاندانِ نبوت کے یہ حالات سن اور دیکھ کر مجھے رونا آ گیا۔ میں روتے ہوئے انتہائی بے چینی اور بے قراری کے عالم میں وہاں سے رخصت ہوا اور واپس آ کر اپنے بھائی سے کہا کہ "بھائی جان! میرا حج کرنے کا ارادہ نہیں ہے۔" اُس نے مجھے بہت سمجھایا اور حج بیت اللہ کے فضائل و برکات بتائے کہ جب کوئی بندہ حج کر کے واپس لوٹتا ہے، تو وہ گناہوں سے پاک ہو جاتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔ مگر میں نے اپنے کپڑے، احرام کی چادریں اور جو سامان میرے پاس موجود تھا جس میں 600 درہم نقد بھی تھے سب کچھ لے کر بازار آیا، 100 درہم کا آٹا خریدا اور 100 درہم کا کپڑا خریدا اور باقی 400 درہم آٹے میں چھپا کر سادات کرام کے گھر پہنچا اور سارا سامان وغیرہ اُن کی خدمت میں پیش ...

جا کر استقبال کروں اور اُن سے دعا میں لوں۔ ہوسکتا ہے کہ اُن بندگانِ خدا میں سے کسی کی دعا میرے حق میں قبول ہو جائے۔ جب حجاج کرام کا قافلہ میری آنکھوں کے سامنے آیا تو فرطِ جذبات سے میری آنکھوں سے آنسو نکل آئے۔ میں نے اُن سے کہا "اللہ کریم تمہارا حج اپنی بارگاہِ مقدس میں قبول فرمائے اور تمہارے اخراجات کا بدل عطا فرمائے۔" ان حجاج میں سے ایک نے یہ سن کر کہا "یہ دعا کیسی ہے؟" میں نے کہا کہ "یہ ایک ایسے شخص کی دعا ہے کہ جو دروازے تک پہنچ کر بھی درِ رسول کی حاضری سے محروم رہا۔" وہ کہنے لگا کہ "بڑے تعجب اور حیرانگی کی بات ہے! کیا تو ہمارے ساتھ عرفات کے میدان میں نہیں تھا؟ کیا تو نے ہمارے ساتھ شیطان کو کنکریاں نہیں ماری تھیں؟ کیا تو نے ہمارے ساتھ طواف نہیں کیا تھا؟" میں اس کی یہ باتیں سن کر حیران ہوا، اتنے میں میرے شہر کے حاجیوں کا قافلہ بھی آ... پہنچا۔ میں نے ان سے کہا

توبہ کا دروازہ موت سے قبل ہر وقت کھلا ہے

حافظ کریم اللہ چشتی

اے انسان غافل نہ ہو اپنی موت اور قبر کو یاد کر ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ اے محبوب ﷺ فرما دیجیے اے میرے وہ بندو جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہو جانا بیشک اللہ تعالیٰ تمام گناہوں کو معاف فرما دے گا بیشک وہ بخشنے والا نہایت مہربان ہے۔ اس آیت کریمہ میں اللہ رب العزت نے توبہ کرنے کی فضیلت کو بیان فرمایا اور یہ فرمایا جو مجھ سے معافی مانگے میں اسکے گناہ معاف فرما دیتا ہوں اور تم جو کچھ کرتے ہو میں دیکھ رہا ہوں۔ ہمارے آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام کی اس دنیا پر تشریف آوری سے پہلے بنی اسرائیل کے لوگوں کے لئے بڑے سخت احکامات ہوتے تھے۔ ان کا اگر کپڑا پلید ہو جاتا تو اس پلید جگہ کو کاٹنا پڑتا تھا۔ اگر جسم کا کوئی عضو پلید ہو جاتا تو اس عضو کو آگ سے داغا جاتا مال ... تہائی حصہ زکوٰۃ ادا کی جاتی۔ اگر کوئی آدمی ... اسکے ماتھے پر لکھ دیا جاتا اور اس کے



کرلے مال دار پر چوتھائی حصہ نہیں بلکہ چالیسواں حصہ زکوٰۃ واجب قرار پائی پہلی امتیں تو ایک گناہ کی وجہ سے ذلیل و رسوا کر دی جاتیں لیکن ہم تمام امتوں کے گناہ ایک دن میں کرتے ہیں نہ ہی ہمارے ماتھے پر لکھا جاتا ہے نہ ہی ہمارے گھر کی چوکھٹ پر نہ ہی ہماری شکلیں بدلی ...

کے لئے باب کرم کھول دیا ہے ہمیں پہلی قوموں کی طرح ذلیل و رسوا نہیں کیا گیا ہماری بخشش کو آسان بنا دیا۔ ہم اللہ کی بارگاہ میں صدق دل سے توبہ کر لیں تو وہ ہمارے گناہوں کو معاف فرما دیتا ہے۔ علماء کرام فرماتے ہیں ہر گناہ سے توبہ کرنا واجب ہے اگر گناہ کا تعلق بندے اور اللہ ...

ہیں۔ گزرے ہوئے زمانے میں جتنے گناہ ہو چکے ہیں ان پر نادم ہونا، اور لوٹانے کے ساتھ ساتھ فرائض کے نقصان و پورا کرنا، مظلوموں سے معافی مانگنا، اور نفس کو اطاعت میں اسطرح پگھلانا کہ جس طرح کہ اس نے گناہوں میں اپنے آپکو پروان چڑھایا اور نفس کو اطاعت کا کڑوا مزہ چکھانا جسطرح کہ اس بے گناہوں کی حلاوت کو چکھا اور جہاں جہاں نفس نے ہنسی کی اسکے بدلے ہر جگہ پر رونا اور آہ و زاری کرنا یہ توبہ کی چھ شرائط ہیں۔ سیدنا ابوہریرہؓ فرماتے ہیں کہ حضور ﷺ نے فرمایا "جب اللہ تعالیٰ نے مخلوق پیدا فرمانے کا ارادہ کیا تو ایک تحریر لکھی جو رب تعالیٰ کے پاس عرش کے اوپر ہے کہ میری رحمت میرے غضب پر غالب ہے۔ سیدنا حضرت ابوالعباس عبداللہ ابن عباس بن عبدالمطلبؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا "بے شک اللہ تعالیٰ نے نیکیاں اور گناہ تحریر فرما دیئے ہیں اور پھر انکو واضح کر دیا ہے۔ جو شخص نیکی کا ارادہ کرے اور اس ...

معۃ المبارک 14 اکتوبر 2011ء

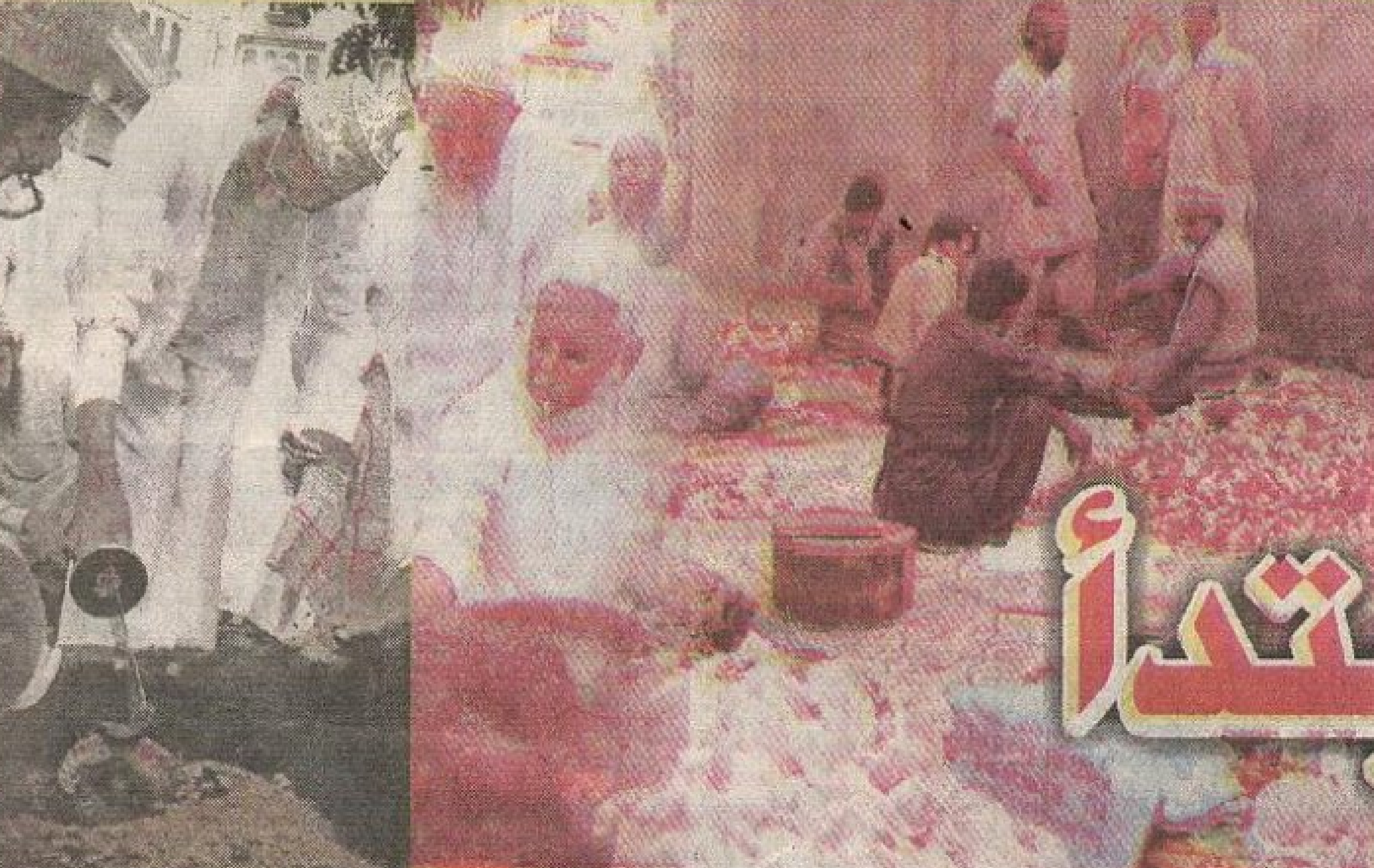
جناح

قربانی کی تاریخ و ابتدأ

حبیب سلمان ملک

حلال جانور کو قرب الٰہی کی نیت سے ذبح کرنے کی تاریخ پہلے ہی انسان یعنی حضرت آدم علیہ السلام کے دو بیٹوں ہابیل اور قابیل کی قربانی سے شروع ہو جاتی ہے، یہ سب سے پہلی قربانی تھی۔ حق اللہ کا ارشاد ہے۔ ترجمہ۔ اور آپ اہل کتاب کو آدم (علیہ السلام) کے دو بیٹوں کا واقعہ صحیح طور پر پڑھ کر سنا دیجئے، جب ان میں سے ہر ایک نے اللہ کیلئے نیاز پیش کی، تو ان میں سے ایک کی نیاز مقبول ہو گئی اور دوسرے کی قبول نہیں کی گئی۔ اس زمانہ میں قربانی کے قبول ہونے کی ایک واضح اور کھلی ہوئی علامت یہ تھی کہ آسمان سے ایک آگ آتی اور قربانی کو کھا جاتی، اور جس قربانی کو آگ نہ کھائے تو یہ علامت اس کے نامقبول ہونے کی تھی۔ اب یہ صورت پیش آئی کہ ہابیل کے پاس بھیڑ، بکریاں تھیں۔ اس نے ایک عمدہ دبے کی قربانی کی۔ جبکہ قابیل کاشت کار تھا۔ اس نے کچھ غلہ، گندم وغیرہ قربانی کے لیے پیش کیا۔ اور ہوا یہ کہ حسب دستور آسمان سے آگ لگائی، ہابیل کی قربانی کو کھا گئی اور قابیل کی قربانی جوں کی توں پڑی رہ گئی۔

اس سے معلوم ہوا کہ قربانی کی عبادت حضرت آدم علیہ السلام کے زمانے سے ہے اور اسکی حقیقت تقریباً ہر ملت میں رہی تاہم اسکی خاص شان اور پہچان حضرت سیدنا ابراہیم علیہ السلام اور سیدنا اسماعیل علیہ السلام کے واقعہ سے ہوئی اور اسی کی یادگار کے طور پر امت محمدیہؐ پر قربانی کو واجب کیا۔ دوسری جگہ ارشاد ہے۔ ترجمہ: اور ہم نے ہر امت کیلئے قربانی مقرر کر دی تھی تا کہ اللہ نے چوپائے انہیں دیے ہیں، ان کو قربانی کرتے وقت اللہ کا نام لیا کریں۔ امام مجاہد نے اس جگہ "نسک" کو قربانی کے معنی میں لیا ہے، اس پر آیت کے معنی یہ ہوں گے کہ قربانی کا جو حکم اس امت کو دیا گیا ہے کوئی نیا حکم نہیں، پچھلی سب امتوں کے ذمہ قربانی کی عبادت لگائی گئی تھی۔ قربانی یادگار واقعہ ابراہیم و اسماعیل علیہ السلام) امت محمدیہ میں قربانی کا طریقہ بطور یادگار کے ہے جو کہ ابراہیم و اسماعیل علیہ السلام کے ساتھ قصہ رونما ہوا۔ واقعہ کا خلاصہ یہ ہے کہ ابراہیم علیہ السلام کو بڑھاپے میں اللہ تعالیٰ نے اسماعیل علیہ السلام عطاء کیے، جب وہ تین برس کے ہوئے تو ابراہیم علیہ السلام نے خواب میں دیکھا کہ میں ان کو ذبح کر رہا ہوں اور نبی کا خواب وحی ہوتا ہے۔ اس لیے سمجھ گئے کہ بیٹے کی قربانی کا حکم الٰہی ہے۔ چنانچہ بطور امتحان کے اپنے بیٹے سے اس میں رائے طلب کی تو فرزند بھی تعمیل حکم الٰہی کے لیے کوشاں اور جذبہ شہادت سے سرفراز تھا۔ بہرحال ابراہیم علیہ السلام اپنے بیٹے اسماعیل علیہ السلام کو لے کر قربان گاہ پہنچے اور وہاں اپنے بیٹے کو بوسہ دیا اور پیشانی کے بل لٹا کر گلے پر چھری پھیر دی تو آسمان سے آواز آئی کہ اے ابراہیم (علیہ السلام) تم نے خواب کو سچ کر دکھایا۔ اور ہم نے اس کے عوض ایک بڑا ذبیحہ دے دیا ہے۔ ابراہیم علیہ السلام نے آواز سن کو اوپر دیکھا تو جبریل علیہ السلام مینڈھا لے کر کھڑے تھے، بعض نے کہا یہی وہ مینڈھا تھا جسکی قربانی قابیل نے دی، واللہ اعلیم، بہرحال جنتی مینڈھا اللہ کے حکم سے اپنے بیٹے کی جگہ پر ذبح کیا۔ مذکورہ واقعہ سے قربانی کو خصوصی شان و شوکت حاصل ہوتی ہے کہ ہم بھی ہر سال اسی یادگار کو بجا لاتے ہیں بلکہ دنیا کے ہر کونے کے مسلمان اس کو بجالانے سے حقیقی فرحت و سرور حاصل کرتے ہیں۔ (قربانی کی ابتداء امت محمدیہ میں) ماہ ذی الحج سنہ ۲ ہجری میں آنحضرتؐ نے عیدگاہ میں بقر عید ادا فرمائی۔ یہ مسلمانوں کی سب سے پہلی بقر عید تھی، اسی سال قربانی کا حکم ہوا، اور اسی سال آنحضرت ﷺ نے نماز عید سے فارغ ہونے کے بعد چاشت کے وقت دو مینڈھوں کی قربانی کی، یہ دونوں سیاہ رنگ، سینگوں والے اور خصی تھے، دونوں کو آنحضرتؐ نے اپنے دست مبارک سے ذبح کیا، ایک اپنی جانب سے اور ایک پوری امت کی طرف سے، اس کے بعد آنحضرتؐ ہر سال قربانی کیا کرتے تھے۔



قربانی کے فضائل

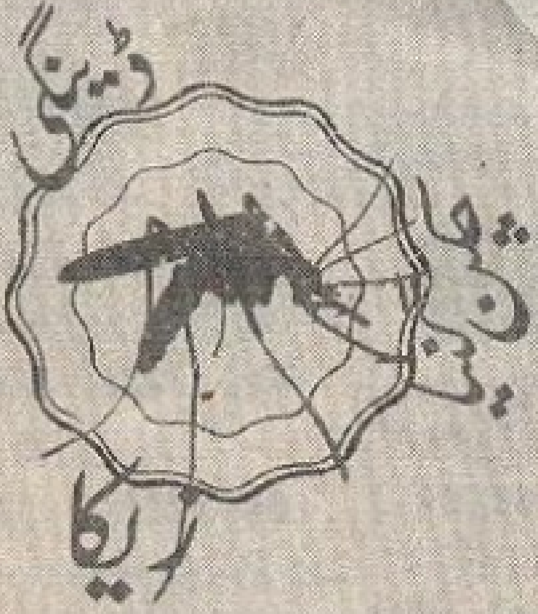
(قربانی قرآن کریم کی روشنی میں) ترجمہ۔ اور ہم نے تمہارے لیے قربانی کے اونٹ کو اللہ کی نشانیوں میں سے بنایا ہے۔ تمہارے لیے ان میں فائدے بھی ہیں، پھر ان پر اللہ کا نام کھڑا کر کے لو، پھر جب وہ کسی پہلو پر گر پڑیں تو ان میں سے کو دکھاؤ اور صبر سے بیٹھنے والے اور سوال کرنے والے کو بھی کھلاؤ۔ اللہ نے انہیں تمہارے لیے ایسا مسخر کر دیا ہے تا کہ تم شکر کرو۔ اللہ کو نہ ان کو گوشت اور نہ ان کا خون پہنچتا ہے۔ البتہ تمہاری پرہیزگاری اس کے ہاں پہنچتی ہے۔ اسی طرح انہیں تمہارے تابع کر دیا تا کہ تم اللہ کی بزرگی بیان کرو اس پر کہ اس نے تمہیں ہدایت دی اور نیکی کرنے والون کو خوشخبری سنا دو۔ ترجمہ۔ اور تا کہ جو چارے پائے اللہ نے تمہیں دیے ہیں، ان پر مقررہ دنوں میں اللہ کا نام یاد کریں۔ پھر ان میں سے خود بھی کھائیں اور محتاج و فقیر کو بھی کھلائیں۔ ترجمہ۔ کہہ دو بے شک میری نماز اور میری قربانی اور میرا جینا اور میرا مرنا اللہ ہی کے لیے ہے جو سارے جہاں کا پالنے والا ہے۔ مذکورہ آیت کے تحت امام جصاص رحمتہ اللہ لکھتے ہیں۔ ترجمہ۔ نسک سے مراد قربانی ہے، اس لیے کہ اس کا نام نام بھی نسک ہے اسی طرح ہر وہ جانور جو اللہ کا تقرب حاصل کرنے کی نیت سے ذبح کیا جائے وہ نسک کہلاتا ہے۔ ترجمہ۔ پس اپنے رب کیلئے نماز پڑھے اور قربانی کیجئے۔ مذکورہ آیت میں آپ کو دو چیزوں کی ہدایت کی گئی ہے۔ ایک نماز دوسرے قربانی، نماز بدنی و جسمانی عبادتوں میں سب سے بڑی عبادت ہے جبکہ قربانی،، مالی عبادتوں میں سے بڑی عبادت، اس خصوصیت و اہمیت کی بنیاد پر ہے کہ اللہ کے نام پر قربانی کرنا، بت پرستی کے شعار کے خلاف اہم جہاد ہے کیونکہ ان کی قربانیاں بتوں کے نام پر ہوتی تھیں۔ اس آیت میں "والنحر" کا معنی قربانی کے ہیں جو کہ ابن عباس، عطاء مجاہد اور حسن بصری وغیرہ سے مستند روایات میں ثابت ہے۔ مذکورہ آیت سے فقہا نے مسئلہ اخذ کیا ہے کہ یہاں پہلے نماز کا پھر قربانی کا حکم ہے۔ لہٰذا عید الاضحیٰ پڑھنے والے لوگوں پر لازم ہے کہ وہ نماز عید پہلے ادا کریں، اس کے بعد قربانی کریں، جن لوگوں پر عید کی نماز فرض ہے اگر انہوں نے عید سے پہلے قربانی کر دی تو ان کی قربانی نہ ہوگی۔

احتیاط کی عادت۔ ڈینگی سے حفاظت



کیا آپ کا گھر ڈینگی سے محفوظ ہے ؟

بدلتے موسم میں برتیں خاص احتیاط!



مچھر کے کاٹنے سے بچنے کیلئے کوائل، میٹ اور مچھر بھگاؤ لوشن استعمال کریں اور پوری آستین والے کپڑے پہنیں

کہیں بھی پانی جمع نہ ہونے دیں اور مچھر کے کاٹنے سے بچیں

آپ اس بات کو یقینی بنائیں کہ: ڈینگی لاروا پیدا ہونے کی جگہ مثلاً



- ✓ پانی جمع کرنے کے برتن، گھڑے، ڈرم، بالٹی، ٹب، ٹینکی وغیرہ اچھی طرح ڈھکے ہوئے ہیں



- ✓ روم کولر وغیرہ اگر استعمال میں نہیں ہیں تو ان کا پانی نکال کر مکمل صفائی کر دی گئی ہے
- ✓ پرندوں اور جانوروں کے پانی کے برتن باقاعدگی سے صاف کئے جاتے ہیں



- ✓ گھر کا ناکارہ سامان تلف کر کے صفائی کو یقینی بنایا گیا ہے
- ✓ گھر کے اندر، چھت پر، پودوں کی کیاریوں اور گملوں میں پانی ہرگز جمع نہ ہونے پائے



- ✓ پانی کے پائپ اگر کہیں سے لیک کر رہے ہوں تو انکی مرمت کروا لی گئی ہے



یاد رکھیں! ڈینگی کا مچھر ڈینگی بخار کے علاوہ زیکا اور چکن گنیا پھیلانے کا باعث بھی ہے۔

مزید معلومات اور مفت علاج کیلئے قریبی سرکاری ہسپتال سے رجوع کریں

SPL-1850

ہیلتھ لائن نمبر فری ملائیں **0800-99-000**



ڈائریکٹوریٹ جنرل ہیلتھ سروسز

محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کیئر حکومتِ پنجاب



سلام اس عظیم رہنما کی بصیرت کو
جس سے ہوا ہمارے ہر سفر کا آغاز

بابائے قوم محمد علی جناح نے عزم وہمت کے ایک بے مثال سفر کا آغاز کیا۔ ان کی عظیم بصیرت کے طفیل ہمیں آزادی جیسی نعمت حاصل ہوئی۔ ان کے اصول آج بھی ہم سب کے لئے مشعل راہ ہیں۔

پاکستان اسٹیٹ آئل (پی ایس او) آج اس عظیم ہستی کے یوم پیدائش کے موقع پر ان کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے یہ عزم کرتی ہے کہ ایک خوشحال اور مستحکم پاکستان کے لئے اپنا بھرپور کردار ادا کرتی رہے گی۔

PID(K)2350 Interflow

ہر سفر کا آغاز

Ta'aluq Care Line: 0800-03000 | UAN: 111-111-PSO(776)
Website: www.psopk.com | f/PSOCL







ڈینگی کے تدارک میں اپنی ذمہ داری کا بھی احساس کریں
حکومتی اقدامات کو کامیاب بنائیں

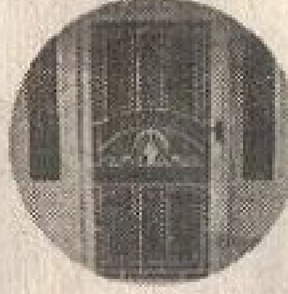
اپنے ماحول کو خشک اور صاف رکھنا ہر شہری کا بھی مذہبی، اخلاقی اور معاشرتی فریضہ ہے
کسی ایک کی لاپرواہی ڈینگی مچھر کی افزائش کا باعث بن کر پورے معاشرے کے لیے
وبال جان بن سکتی ہے

یاد رہے!
ڈینگی مچھر، زیکا اور چکن گنیا
جیسے امراض کا بھی سبب بنتا ہے

انتباہ!
کسی بھی نجی یا سرکاری املاک میں
ڈینگی لاروا کی موجودگی
قابل تعزیر جرم ہے

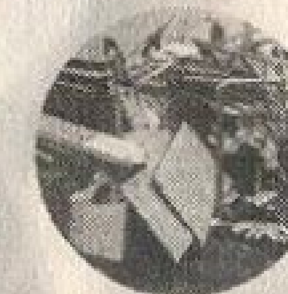
آئیں! ایک بار پھر ہم سب مل کر ڈینگی کے خلاف جاری حکومتی اقدامات کو کامیاب بنائیں


ماحول کو خشک اور صاف رکھیں
گھر کی ہفتہ وار صفائی کریں


کھڑکیوں اور دروازوں
پر جالی لگوائیں


پانی کے برتن ڈھانپ
کر رکھیں


پانی کی ٹینکی کو ڈھانپ دیں


کاٹھ کباڑ اور پرانے ٹائر
ٹھکانے لگا دیں


فریج کی ٹرے اور جانوروں کے پانی والے
برتن باقاعدگی سے صاف کریں


گملوں اور کیاریوں کی
صفائی کا خاص خیال رکھیں

صحت خدمت صحت عبادت

مزید معلومات کے لیے
ہیلتھ لائن پر مفت کال کریں

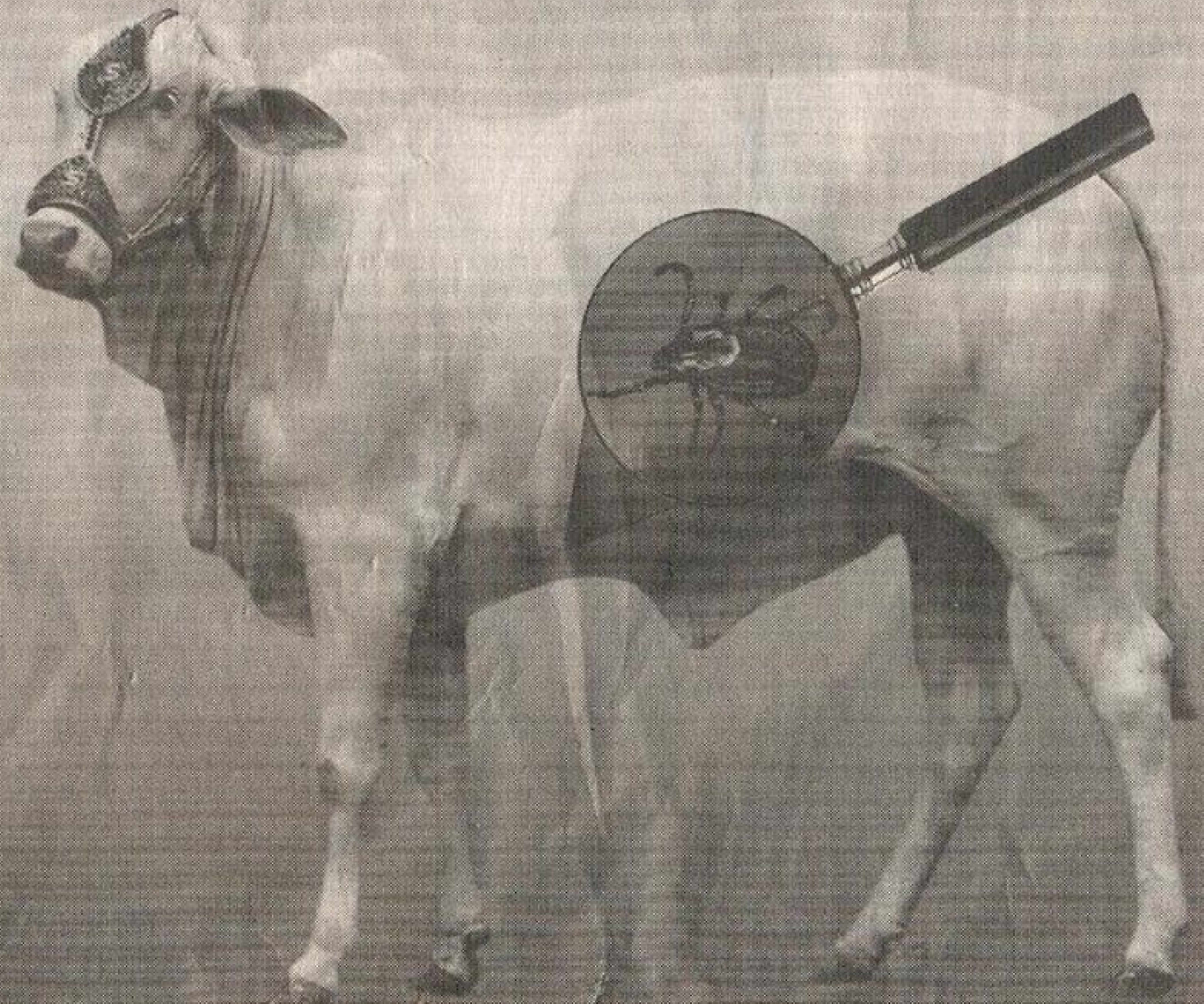
0800-99-000

محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کیئر، حکومتِ پنجاب

جانوروں پر پلنے والے چیچڑ اور متاثرہ جانور کے خون سے

کانگو

بخار لاحق ہو سکتا ہے



ڈاکٹر صاحبان، کانگو کے مریضوں کا علاج کرتے وقت ذاتی حفاظتی اقدامات مثلاً دستانوں اور ماسک کے استعمال کو یقینی بنائیں۔

علامات

- جسم میں شدید درد
- منہ اور ناک سے خون بہنا
- جسم پر سرخ رنگ کے نشانات اور دھبے
- متلی اور قے
- تیز بخار

احتیاطی تدابیر

- جانوروں اور ان کے باڑوں کو چیچڑوں سے محفوظ رکھنے کیلئے احتیاطی تدابیر اپنائیں صفائی کا خاص خیال رکھیں
- محکمہ لائیوسٹاک کے مشورے سے چیچڑ مار ادویات استعمال کریں اور بچوں کو جانوروں کے ساتھ کھیلنے سے روکیں
- جانوروں کو ذبح کرنے اور گوشت بناتے وقت احتیاط کریں اور جانوروں کے خون سے خود کو آلودہ ہونے سے بچائیں۔
- جانوروں کا خون اور آلائشیں احتیاط سے تلف کریں اور انہیں زمین میں دبا دیں۔
- خون آلود کپڑے تبدیل کریں اور ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھو لیں۔

تیز بخار یا کانگو بخار کی علامات کا احساس ہو تو فوراً قریبی سرکاری ہسپتال سے رجوع کریں۔



ڈائریکٹوریٹ جنرل ہیلتھ سروسز پنجاب
محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کیئر
حکومت پنجاب

مفید معلومات اور رہنمائی کیلئے ہیلپ لائن پر مفت کال کریں **0800-99-000**

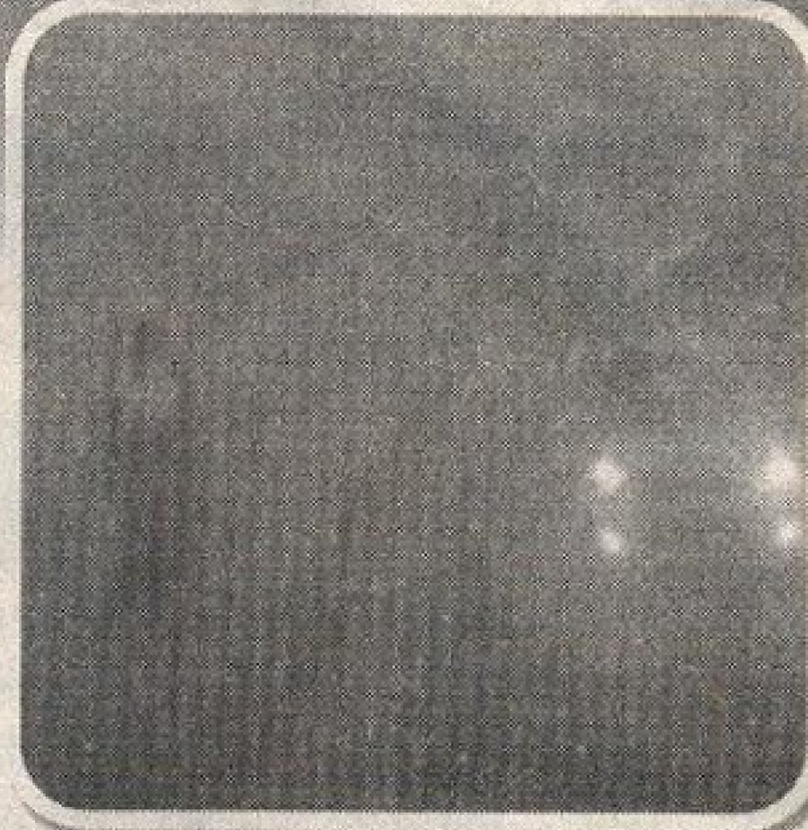
SPL-3516

سموگ (دُھند لا بادل)

اس سے مت ڈریں ..صرف احتیاط برتیں

ناسا کی تحقیق* کے مطابق بھارتی پنجاب میں دھان کی فصل کے مُڈھوں کو آگ کے ذریعے تلف کرنا لاہور سمیت پنجاب میں دھندلے بادل (Smog) کا باعث بن رہا ہے۔ جو کہ بارش میں تاخیر کے باعث نہ صرف آنکھوں میں شدید تکلیف اور حدنگاہ میں خطرناک کمی کا باعث ہے۔ بلکہ سانس اور پھیپھڑوں کی بیماری کا سبب بھی بن سکتا ہے۔







دھواں، گرد اور دھند کی آمیزش کو "سموگ" کہتے ہیں

احتیاطی تدابیر دورانِ سموگ:

- روزانہ زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں
- زیادہ سے زیادہ وقت گھروں میں گزاریں
- بازاروں، گلیوں یا سڑکوں پر زیادہ چلنے پھرنے سے پرہیز کریں
- گھروں کی کھڑکیاں اور دروازے بند رکھیں
- صفائی کے دوران جھاڑو کی بجائے گیلا کپڑا استعمال کریں
- باہر نکلتے وقت چشمے کا استعمال کریں اور سفر کے دوران یا بعد میں آنکھوں کو پانی سے اچھی طرح دھوئیں
- ہلکا اور ڈھیلا ڈھالا لباس پہنیں، سر پر ٹوپی یا رومال ضرور رکھیں اور ناک و منہ کو ماسک یا رومال سے ڈھانپ کر رکھیں
- بہت زیادہ ٹھنڈے مشروبات پینے سے اجتناب کریں
- گھروں کے باہر مٹی والی جگہ پر پانی کا چھڑکاؤ کریں
- تعمیراتی جگہوں اور کوڑا کرکٹ والی متعفن جگہوں پر بھی توجہ دیں تاکہ دھول یا مٹی وغیرہ نہ اُڑے
- اپنی گاڑیوں کا معائنہ کروائیں تاکہ دھوئیں کی وجہ سے ماحولیاتی آلودگی کم سے کم ہو اور زیادہ سفر کرنے سے پرہیز کریں
- حاملہ خواتین سموگ سے بچاؤ کیلئے خصوصی طور پر احتیاطی تدابیر اپنائیں
- بچوں اور بزرگوں پر خصوصی توجہ دیں اور ان کی صحت کا خاص خیال رکھیں

آنکھوں اور سانس کی بیماری کی صورت میں فوری طور پر اپنے قریبی ڈاکٹر یا سرکاری ہسپتال سے رجوع کریں

*https://www.nasa.gov/image-feature/goddard/2017/agricultural-fires-cluster-in-india

SPL# 4701

مزید معلومات اور رہنمائی کے لیے ہیلتھ لائن پر مُفت کال کریں

0800-99-000



ڈائریکٹوریٹ جنرل ہیلتھ سروسز
محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کیئر، حکومتِ پنجاب

سموگ (دُھندلا بادل)

اس سے مت ڈریں ..صرف احتیاط برتیں

ناسا کی تحقیق* کے مطابق بھارتی پنجاب میں دھان کی فصل کے مڈھوں کو آگ کے ذریعے تلف کرنا لاہور سمیت پنجاب میں دھندلے بادل (Smog) کا باعث بن رہا ہے۔ جو کہ بارش میں تاخیر کے باعث نہ صرف آنکھوں میں شدید تکلیف اور حدنگاہ میں خطرناک کمی کا باعث ہے۔ بلکہ سانس اور پھیپھڑوں کی بیماری کا سبب بھی بن سکتا ہے۔







دھواں، گرد اور دھند کی آمیزش کو ''سموگ'' کہتے ہیں

احتیاطی تدابیر دورانِ سموگ

- روزانہ زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں
- زیادہ سے زیادہ وقت گھروں میں گزاریں۔ بازاروں، گلیوں یا سڑکوں پر زیادہ چلنے پھرنے سے پرہیز کریں
- گھروں کی کھڑکیاں اور دروازے بند رکھیں
- گھروں کی صفائی کے دوران جھاڑو کی بجائے گیلا کپڑا استعمال کریں
- گھر سے باہر نکلتے وقت چشمے کا استعمال کریں اور سفر کے دوران یا بعد میں آنکھوں کو پانی سے اچھی طرح دھوئیں
- ہلکا اور ڈھیلا ڈھالا لباس پہنیں، سر پر ٹوپی یا رومال ضرور رکھیں اور ناک و منہ کو ماسک یا رومال سے ڈھانپ کر رکھیں
- بہت زیادہ ٹھنڈے مشروبات پینے سے اجتناب کریں
- گھروں کے باہر مٹی والی جگہ پر پانی کا چھڑکاؤ کریں
- تعمیراتی جگہوں اور کوڑا کرکٹ والی متعفن جگہوں پر بھی توجہ دیں تاکہ دھول یا مٹی وغیرہ نہ اُڑے
- اپنی گاڑیوں کا معائنہ کروائیں تاکہ دھوئیں کی وجہ سے ماحول میں آلودگی کم سے کم ہو اور زیادہ سفر کرنے سے پرہیز کریں
- بچوں اور بزرگوں پر خصوصی توجہ دیں اور ان کی صحت کا خاص خیال رکھیں

آنکھوں اور سانس کی بیماری کی صورت میں فوری طور پر اپنے قریبی ڈاکٹر یا سرکاری ہسپتال سے رجوع کریں

SPL-4685

*https://www.nasa.gov/image-feature/goddard/2017/agricultural-fires-cluster-in-india



محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کیئر، حکومتِ پنجاب

مزید معلومات اور رہنمائی کے لیے ہیلتھ لائن پر مفت کال کریں

0800-99-000

صحت خدمت
صحت عبادت

مچھروں سے پھیلنے والے وبائی امراض سے بچیں

مچھر کے کاٹنے سے مختلف وبائی امراض جیسے ڈینگی، ملیریا، زیکا اور چکن گونیا کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

احتیاط کریں!

- اپنے ماحول کو خشک اور صاف رکھیں اور ناکارہ سامان تلف کر دیں
- نکاسی آب کا خاص خیال رکھیں، ٹوٹے فرش اور چھتوں کی مرمت کروائیں
- دروازوں اور کھڑکیوں پر مچھروں سے بچنے کے لیے جالی لگوائیں
- پوری آستین والے کپڑے پہنیں اور مچھر بھگاؤ لوشن اور میٹ استعمال کریں
- پرانے ٹائروں کو بارش سے محفوظ اور خشک مقام پر رکھیں
- کھڑے پانی کے تالابوں اور نالیوں پر مچھر مار ادویات یا مٹی کے تیل کا استعمال کریں
- ایئر کولر اور فریج کی ٹرے کو ہفتے میں ایک بار خشک کر کے صاف کریں
- پودوں کو حسب ضرورت پانی دیں اور زائد پانی کھڑا نہ ہونے دیں
- درختوں میں موجود سوراخوں کو ریت سے بھر دیں
- قبروں پر پانی کے برتن نہ رکھیں
- کھلی فضا میں سوتے وقت دوا لگی مچھر دانی استعمال کریں
- مویشیوں کے باڑے اور ارد گرد کے ماحول کو گوبر سے صاف رکھیں

SPL-3351



شدید گرمی کی حالیہ لہر ہیٹ سٹروک کا باعث بن سکتی ہے جو جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے

درج ذیل افراد بن سکتے ہیں ہیٹ اسٹروک کا شکار:

- دھوپ میں کام کرنے والے
- کھلاڑی (دھوپ میں کھیلنے والے)
- بچے اور معمر افراد

حفاظتی تدابیر:

- شدید گرمی میں گھر سے باہر کم نکلیں
- باہر جاتے وقت ٹوپی اور چھتری کا استعمال کریں یا سر کو کپڑے سے ڈھانپ لیں
- چائے اور کافی کا استعمال کم کریں
- ٹھنڈی اور سایہ دار جگہ پر وقت گزاریں
- پُر ہجوم جگہ پر جانے سے پرہیز کریں
- سحری اور افطاری کے دوران مشروبات کا زیادہ سے زیادہ استعمال یقینی بنائیں
- پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں

درج ذیل حالات میں ڈاکٹر سے رجوع کریں:

- پسینہ زیادہ آئے
- سر درد ہو یا چکر آئیں
- دل کی دھڑکن تیز ہو جائے
- متلی ہو یا قے آئے
- جلد کی رنگت زرد ہو جائے
- پیٹ یا پٹھوں میں کھچاؤ ہو

درج ذیل حالات میں مریض کو فوری طور پر ایمرجنسی لے جائیں:

- غنودگی یا بے ہوشی کی صورت میں
- جلد سرخ، گرم اور خشک ہونے پر
- بخار یا جسم کا درجہ حرارت 104° F سے زیادہ ہو جانے پر

کسی بھی ہنگامی صورتحال میں
پی ڈی ایم اے کی ہیلپ لائن
1129
پر رابطہ کریں

SPL# 1851

آپ کی حفاظت کے لیے کوشاں



پراونشل ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی
حکومت پنجاب



قربانی کی کھالیں درست ہاتھوں میں دیں!

ملکی قانون کے تحت ایسے اداروں کو کھال دینا جرم ہے جو دہشتگردی سے منسلک سرگرمیوں میں ملوث ہیں

عیدالاضحیٰ کے موقع پر اپنے قربان کردہ جانوروں کی کھالیں صرف ایسے فلاحی اداروں کو عطیہ کریں جن پر کسی ملکی یا غیر ملکی قانون کے تحت کسی قسم کی پابندی عائد نہ ہو اور وہ خالصتاً ملکی فلاح کے لیے کام کر رہے ہوں

کالعدم اور زیرِ نگرانی تنظیموں کی فہرست درج ذیل ہے:

1- لشکر جھنگوی
2- سپاہ محمد
3- جیش محمد
4- لشکر طیبہ
5- سپاہ صحابہ پاکستان
6- تحریک جعفریہ پاکستان
7- تحریک نفاذ شریعت محمد
8- تحریک اسلامی
9- القاعدہ
10- ملت اسلامیہ پاکستان
11- خدام الاسلام
12- اسلامی تحریک پاکستان
13- جمعیت الانصار
14- جمعیت الفرقان
15- حزب التحریر
16- خیر الناس انٹرنیشنل ٹرسٹ
17- بلوچستان لبریشن آرمی
18- اسلامک سٹوڈنٹس موومنٹ آف پاکستان
19- لشکر اسلام
20- انصار الاسلام
21- حاجی نامدار گروپ
22- تحریک طالبان پاکستان
23- بلوچستان ریپبلکن آرمی
24- بلوچستان لبریشن فرنٹ
25- لشکر بلوچستان
26- بلوچستان لبریشن یونائیٹڈ فرنٹ
27- بلوچستان مسلح دفاع تنظیم
28- شیعہ طلبہ ایکشن کمیٹی، گلگت
29- مرکز سبیل آرگنائزیشن، گلگت
30- تنظیم نوجوانان اہل سنت
31- پیپلز امن کمیٹی (لیاری)، کراچی
32- اہل سنت والجماعت
33- الحرمین فاؤنڈیشن
34- رابطہ ٹرسٹ
35- انجمن امامیہ گلگت بلتستان
36- مسلم سٹوڈنٹس آرگنائزیشن گلگت بلتستان
37- تنظیم اہل سنت والجماعت، گلگت بلتستان
38- بلوچستان بنیاد پرست آرمی
39- تحریک نفاذ امن
40- تحفظ حدود اللہ
41- بلوچستان وجہ لبریشن آرمی
42- بلوچ ریپبلکن پارٹی آزاد
43- بلوچستان یونائیٹڈ آرمی
44- اسلام مجاہدین
45- جیش اسلام
46- بلوچستان نیشنل لبریشن آرمی
47- خانہ حکمت گلگت بلتستان، گلگت
48- تحریک طالبان سوات
49- تحریک طالبان مہمند
50- طارق گیدڑ گروپ
51- عبداللہ اعظم بریگیڈ
52- ایسٹ ترکمانستان اسلامک موومنٹ
53- اسلامک موومنٹ آف ازبکستان
54- اسلامک جہاد یونین
55- 313 بریگیڈ
56- تحریک طالبان باجوڑ
57- امر بالمعروف ونہی عن المنکر (حاجی نامدار گروپ)
58- بلوچ سٹوڈنٹ آرگنائزیشن آزاد
59- یونائیٹڈ بلوچ آرمی
60- جئے سندھ متحدہ محاذ
61- داعش / آئی ایس آئی ایل / آئی ایس / آئی ایس آئی ایس
62- جماعت الاحرار
63- لشکر جھنگوی العالمی
64- انصار الحسین
65- تحریک آزادی جموں وکشمیر
66- الاختر ٹرسٹ
67- الراشد ٹرسٹ
68- جماعت الدعوۃ
69- فلاح انسانیت فاؤنڈیشن
70- غلامان صحابہ
71- معمار ٹرسٹ

وزارتِ داخلہ حکومتِ پاکستان

PID(I) 1238/17



سمیٹنے چلے رحمتوں کا خزانہ
ہر لب پہ جاری یہی ترانہ

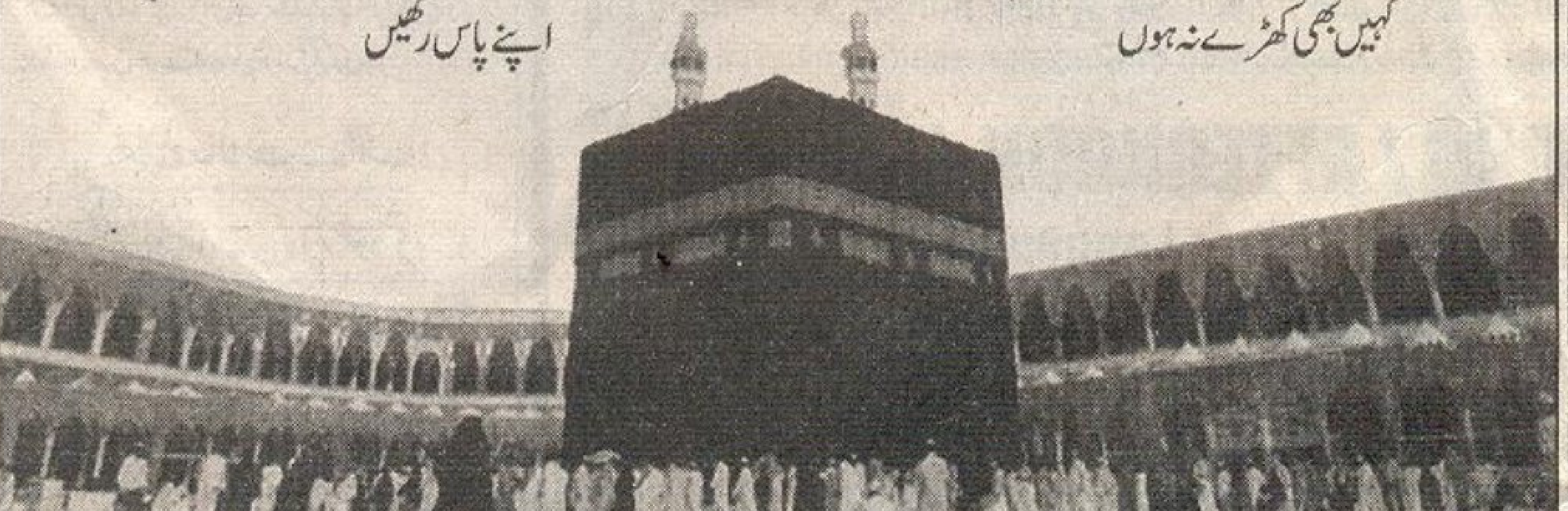
لبیک اللھم لبیک

طواف کعبہ

خانہ کعبہ کو دیکھنے کی حسرت پوری ہونے والی ہے۔ کعبہ شریف میں داخل ہونے سے پہلے موبائل بند کر دیں اور پہلی نظر پڑتے ہی عجز وانکساری کے ساتھ دعا مانگیں کہ یہی وہ گھڑی ہے کہ جب مانگی جانے والی دعا رد نہیں ہوتی۔

طواف کعبہ کے دوران کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے

- سبز یا گرین لائٹ دیکھ کر طواف کا آغاز کریں اور اسی پر ختم کریں
- معلوماتی کتابچے کی مدد سے ہر چکر کے دوران خصوصی دعاؤں کا ورد جاری رکھیں
- طواف کے دوران دوسرے لوگوں کے ساتھ مل کر چلیں پریشانی کا سبب نہ بنیں
- معذور افراد کیلئے مخصوص راستے پر چلنے سے گریز کریں اور کہیں بھی کھڑے نہ ہوں
- دھکم پیل سے باز رہیں مطاف میں رش ہو تو بالائی منزل پر تشریف لے جائیں
- ہمیشہ اپنے ہی گروپ کے ساتھ رہیں
- حجر اسود کو بوسہ دینا مشکل ہوتا ہے لہذا دور سے اشارے کے ذریعے بوسہ کر لیں
- مناسک حج سے متعلق معلوماتی کتابچہ ہمیشہ اپنے پاس رکھیں



پاکستان یا سعودی عرب رہنمائی یا شکایات کیلئے مندرجہ ذیل طریقوں سے رابطہ کریں

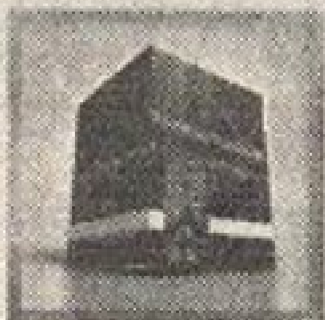




Rehnuma-e-Hajj

شکایات اور رہنمائی کیلئے ویب سائٹ **www.cms.mora.gov.pk**

شکایات کیلئے موبائل ایپلی کیشن **Hajj Complaint Lodging System**



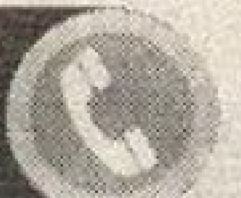
Pak Hajj Muavin

پاکستان میں شکایات کیلئے فون نمبر: **042-111-725-425**

سعودی عرب میں شکایات کیلئے ٹال فری نمبر: **800-1166622**



وزارت مذہبی امور
وبین المذاہب ہم آہنگی
حکومت پاکستان، اسلام آباد



حج انکوائری نمبرز
051-9205696-9216980-2

PID(I)975/17

مزید معلومات کیلئے وزارت مذہبی امور کی ویب سائٹ www.mora.gov.pk | www.hajjinfo.org یا /mora.official ملاحظہ کریں

7 to 15 Days

EASY

عُمرہ

13, 19, 23 Days

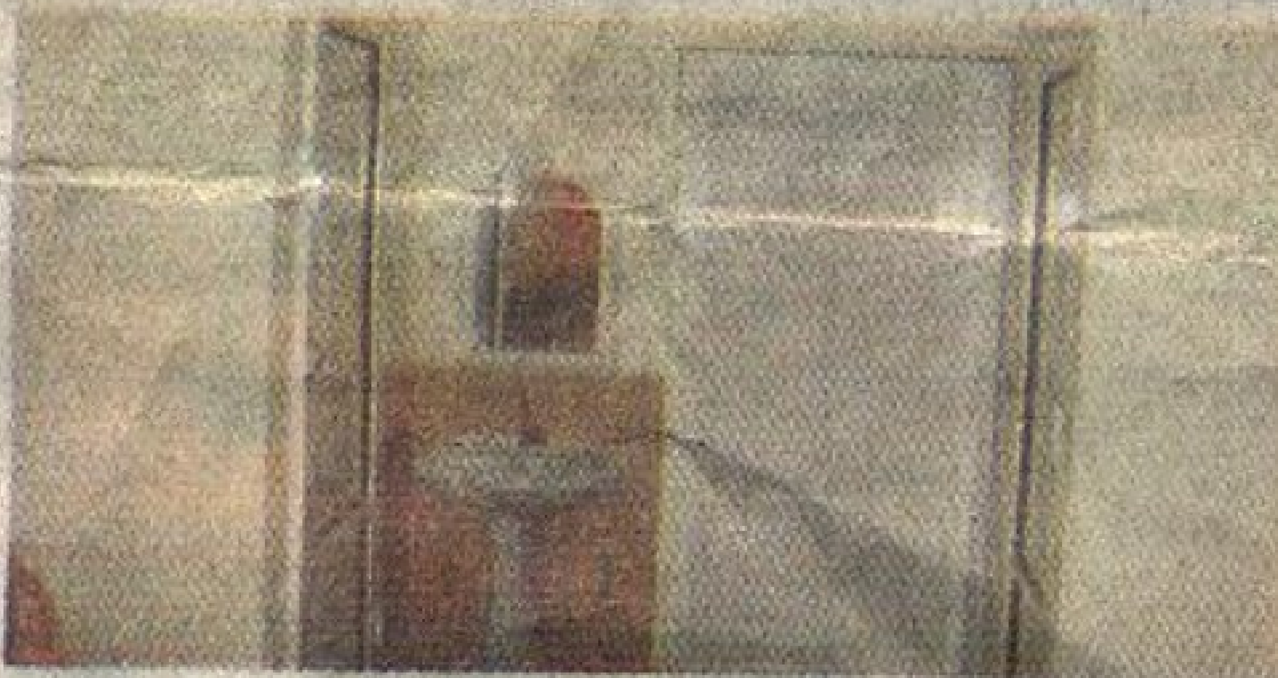
SHORT

حج ™

یاد رکھیے حج کو سہل بنانے میں ہوٹلز سے

زیادہ اہمیت ہوٹلز سے باہر حج کے پانچ ایام میں فراہم کردہ سہولیات کی ہے

OUR AWARD WINNING EXECUTIVE MINA ARRANGEMENTS



ATTACHED BATHROOM INSIDE MINA CABINS



CHARTERED VIP BUSES WITH BATHROOMS FOR HAJJ DAYS



BUFFET MEALS IN RESTAURANT STYLE SITTING



VIP CABINS In MINA, Instead Of CANVAS TENTS



RAO ABDUL RAUF, DIRECTOR SHORT HAJJ & EASY UMRA receiving an Achievement Award from PRIME MINISTER OF PAKISTAN



ABRAJ TOWERS Hotels in Makkah & 4,5 Star Hotels in Medina

ACCOR

SIRAJIA GROUP

shorthajj.com

042-35775085-6, 0321-4051313

Dr MUHAMMAD NASIR

RAO ABDUL ROUF